

CONTRAIL 2026年 4月

日	月	火	水	木	金	土
 <h2>CONTRAIL からのお知らせ</h2> <ul style="list-style-type: none"> ・お子様連れok 平日・日曜 午前～15時スタートのクラス ・フロアチケット・月謝の方 エアリアルクラス+1,000円 ・エアリアル体験の方は ★ 又は ★～★★ がおすすめです! ・パーソナルレッスン・レンタルスペース レギュラーレッスンがない時間帯でご相談ください 		<p>10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】</p> <p>18:15~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>10:30~11:45 代講 エアリアルYoga BASIC Yui ★～★★</p> <p>16:00~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 ★17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>15:00~16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:30~19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★～★★★</p> <p>10:15~11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>14:30~15:45 ハンモックダンス 新曲 Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	
<p>5</p> <p>10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30~ レンタルorパーソナル</p>	<p>6</p> <p>↓時間変動しています 10:00~11:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>12:45~14:00 休講</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>7</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★</p> <p>20:00~21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★★ 【低位置】</p>	<p>8</p> <p>10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】</p> <p>18:15~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>9</p> <p>7:30~8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★～★★★</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★</p> <p>16:00~16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ★17:20~18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生</p> <p>18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>10</p> <p>9:30~14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:30~19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>11</p> <p>8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★～★★★</p> <p>10:15~12:30 2周目休講</p> <p>12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>19:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p>
<p>12</p> <p>10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30~ レンタルorパーソナル</p>	<p>13</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>14</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★</p> <p>20:00~21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★★ 【低位置】</p>	<p>15</p> <p>10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】</p> <p>18:15~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>16</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★</p> <p>16:00~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 ★17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>17</p> <p>9:30~14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:30~19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>18</p> <p>8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★～★★★</p> <p>10:15~11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>19</p> <p>10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30~ レンタルorパーソナル</p>	<p>20</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>21</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★</p> <p>20:00~21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★★ 【低位置】</p>	<p>22</p> <p>10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】</p> <p>18:15~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>23</p> <p>7:30~8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★～★★★</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★</p> <p>16:00~16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ★17:20~18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生</p> <p>18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>24</p> <p>9:30~14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:30~19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>25</p> <p>8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★～★★★</p> <p>10:15~11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★★</p> <p>14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>26</p> <p>10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30~ レンタルorパーソナル</p>	<p>27</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>28</p> <p>~10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★</p> <p>20:00~21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★★ 【低位置】</p>	<p>29</p> <p>10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】</p> <p>18:15~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>30</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★</p> <p>16:00~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 ★17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>		