

# 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"> <li>・お子様連れok 平日・日曜 午前～15時スタートのクラス</li> <li>・フロアチケット・月謝の方 エアリアルクラス+1,000円</li> <li>・エアリアル体験の方は ★ 又は ★～★★ がおすすめです!</li> <li>・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</li> </ul>			<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 (2.4週) 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</p> <p>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>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 ヨガホイル 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>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</p> <p>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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00～16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>19:30～20:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</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>↑時間変動しています</p> <p>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>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>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>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</p> <p>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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00～16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>19:30～20:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</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>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>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>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 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</p> <p>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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00～16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</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 ヨガホイル 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>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>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 予約済み</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>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>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</p> <p>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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00～16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</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 ヨガホイル 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>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>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>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>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 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</p> <p>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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00～16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</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 ヨガホイル 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>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>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>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>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 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</p> <p>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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>15:00～16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</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 ヨガホイル 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>		