

AERIAL月間タイムスケジュール 2019年9月

月	火	水	木		金	土	日
ルーキーレッスン ヨガ	養成コース ヨガ yuko 9:30~12:30 ※インストラクター 養成コースの方のみ		エアリアル ★ emina (5・19)	エアリアル ★★ emina (12・26)	代謝アップヨガ hisako	エアリアルヨガ ★★ emina	養成コース ヨガ megumi 10:00~13:00 ※インストラクター 養成コースの方のみ
10:00~11:10			10:00~11:10		9:00~10:00	9:00~10:00	
ベーシックピラティス chika 11:45~12:55					養成コース ピラティス yukie 10:30~13:30 ※インストラクター 養成コースの方のみ	ベーシックヨガ emina	
	シェイプアップピラティス mika 13:00~14:10	ベーシックヨガ hisako 13:00~14:10	ベーシックピラティス megumi 13:00~14:10/サブスタジオ				
リンパヨガ megumi 14:00~15:10	エアリアルヨガ ★ emi	エアリアルヨガ ★★ megumi					養成コース ピラティス mika 14:30~17:30 ※インストラクター 養成コースの方のみ
	14:00~15:10	15:00~16:10					
		代謝アップ ヨガ T.noriko (11)	リラックス ヨガ T.noriko (25)				養成コース ピラティス mika 14:30~17:30 ※インストラクター 養成コースの方のみ
		17:00~18:10					
エアリアル ★ emi (2・30)	シェイプアップ ピラティス emi (9)	デトックスヨガ K.noriko	代謝アップヨガ yuuka	養成コース ピラティス mika 19:00~22:00 ※インストラクター 養成コースの方のみ	エアリアルヨガ ★★ megumi	エアリアルヨガ ★ megumi	
18:20~19:30	18:20~19:30	19:00~20:10	18:20~19:30		18:15~19:25		
エアリアルヨガ ★★ emi	リフレッシュヨガ K.noriko	養成コース ヨガ megumi 19:00~22:00 ※インストラクター 養成コースの方のみ	ベーシック ピラティス megumi (6・20)		エアリアル ★ megumi (13・27)		
19:50~21:00	19:50~21:00		19:50~21:00				

※代行レッスン、時間変更、休講情報等につきましては、スタジオAERIALのHPより会員様専用掲示板をご覧ください。

※スタジオ入室はレッスン開始20分前からとなっております。土曜日10:40開始・13:00開始のクラスはサブスタジオとなります。(桜橋第一ビル5階)

※養成コースはAERIALのレッスンと別枠の講座となります。