

AERIAL月間タイムスケジュール 2019年11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		エアリアル ★ emina (7・21)	エアリアル ★★ emina (14・28)	代謝アップヨガ hisako	エアリアルヨガ ★★ emina	養成コース ヨガ megumi
10:00~11:10			10:00~11:10		9:00~10:00	9:00~10:00	
ベーシックピラティス chika	9:30~12:30 ※インストラクター 養成コースの方のみ		ルーキーレッスン ヨガ		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	10:00~13:00 ※インストラクター 養成コースの方のみ
11:45~12:55			11:30~12:40			10:40~11:50/サブスタジオ	
		シェイプアップピラティス mika	ベーシックヨガ hisako			ベーシックピラティス megumi	
		13:00~14:10	13:00~14:10			13:00~14:10/サブスタジオ	
リンパヨガ megumi	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	14:00~15:10	15:00~16:10					
		代謝アップヨガ T.noriko (27)					
		17:00~18:10					
シェイプアップ ピラティス emi (11・25)	エアリアル ★ emi (18)	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			エアリアル ★ megumi (1・15・29)	ベーシック ピラティス megumi (8・22)	
19:50~21:00	19:50~21:00	※インストラクター 養成コースの方のみ			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。