

AERIAL月間タイムスケジュール 2019年12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------------|---|--|----------------------------------|---|--|--|---|
| | 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 | | 9:00~10:00 | 9:00~10:00 | |
| ベーシックピラティス chika 11:45~12:55 | | | ルーキーレッスン ヨガ 11:30~12:40 | | 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 | 骨盤ヨガ emina 10:40~11:50/サブスタジオ | |
| | | 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 14:00~15:10 | エアリアルヨガ ★★ megumi 15:00~16:10 | | | | | 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 |
| | | 代謝アップヨガ T.noriko (25) 17:00~18:10 | | | | | |
| エアリアル ★ emi (2・16) | シェイプアップ ピラティス emi (9・23) | デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 | 代謝アップヨガ yuuka 19:00~20:10 | 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 18:20~19:30 | エアリアルヨガ ★ megumi 18:15~19:25 | 年末年始休業日 12/29(日)~1/3(金) |
| | | | | | ベーシック ピラティス megumi (6・20) | エアリアル ★ megumi (13・27) | |
| エアリアルヨガ ★★ emi 19:50~21:00 | リフレッシュヨガ K.noriko 19:50~21:00 | 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 | | | 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。