

AERIAL月間タイムスケジュール 2020年1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 (9・23)	エアリアル ★★ emina (16・30)	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					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	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
		代謝アップヨガ T.noriko (22) 17:00~18:10					
シェイプアップ ピラティス emi (6・20)	エアリアル ★ emi (27)	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		エアリアル ★ megumi (10・24)	ベーシック ピラティス megumi (17・31)		
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。