

AERIAL月間タイムスケジュール 2020年3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 ★★ emina (7・21)	エアリアル ★★★ emina (14・28)	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					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			
11:45~12:55						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 ★★ megumi (4・18)	エアリアル ★★★ megumi (11・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	
14:00~15:10	14:00~15:10	15:00~16:10							
		代謝アップヨガ T.noriko (25)  17:00~18:10							
シェイプアップ ピラティス emi (2・16・30)	エアリアル ★ emi (9・23)	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 ★★★ megumi (7・21)	エアリアル ★ megumi (14・28)	
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 (6)	ベーシック ピラティス 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。