

AERIAL月間タイムスケジュール 2020年4月

月	火	水	木		金	土		日
ルーキーレッスン ピラティス	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 (2・16・30)	エアリアル ★ emina (9・23)	代謝アップヨガ hisako	エアリアル ★★ emina (4・18)	◆エアリアル ★★★ emina (11・25)	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 (1・15)	◆エアリアル ★★★ megumi (8・22)					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 (22) 17:00~18:10						
エアリアル ★ emi (6・20)	シェイプアップ ピラティス emi (13・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	◆マークは 養成講座チケットが ご利用いただけません ります
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 (3・17)	ベーシック ピラティス megumi (10・24)	
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。