

AERIAL月間タイムスケジュール 2020年7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 (2・9)	◆エアリアル ★★★ emina (16・30)	代謝アップヨガ hisako 9:00~10:00	エアリアルヨガ ★★ emina 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 ピラティス 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	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
		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 (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 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	
リラックス ヨガ emi (6・20)	エアリアル ★★ emi (13・27)	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		リラックス ヨガ megumi (3・17)	ベーシック ピラティス megumi (10・31)	◆マークは 養成講座チケットが ご利用いただけない枠と なります

※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。