

AERIAL月間タイムスケジュール 2020年8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		エアリアルヨガ ★★ yuuka	代謝アップヨガ hisako	エアリアル ★★ emina (1・8)	エアリアル ★★★ emina (22・29)	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 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
	14:00~15:10	15:00~16:10					
		代謝アップヨガ T.noriko (26) 17:00~18:10					
エアリアル ★ emi (3・24)	シェイプアップ ピラティス emi (17・31)	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	AERIALお盆休み🍷 8/13(木)~8/16(日)
18:20~19:30	18:20~19:30	19:00~20:10	19:00~20:10		18:20~19:30	18:15~19:25	
リラックス ヨガ emi (3・24)	エアリアル ★★ emi (17・31)	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	ベーシック ピラティス megumi (7・21)	リラックス ヨガ megumi (28)		◆マークは 養成講座チケットが ご利用いただけません となります
19:50~21:00	19:50~21:00	※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。