

AERIAL月間タイムスケジュール 2020年9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		エアリアルヨガ ★★ yuuka	代謝アップヨガ  hisako	エアリアル ★★ emina  (5・19)	エアリアル ★★★ emina  (12・26)	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		10:40~11:50/サブスタジオ
11:45~12:55						◆ベーシックピラティス  megumi		
		シェイプアップピラティス  mika	ベーシックヨガ  hisako					
		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	14:00~15:10	15:00~16:10						
		代謝アップヨガ  T.noriko  (23)  17:00~18:10						
シェイプアップ ピラティス emi  (7・28)	エアリアル ★ emi  (14)	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 となります	
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 ★★ emi  (7・28)	ベーシック ピラティス emi  (14)	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		リラックスヨガ  megumi			
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。