

## AERIALレッスンスケジュール 2021年6月

| 月                                                        | 火                                                                       | 水                                                      | 木                                                                   | 金                                                                       | 土                                                                        | 日                                                 |                                                                                      |                                            |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                          | 養成コース<br>ヨガ<br>michiru<br><br>10:00~13:00<br><br>※インストラクター<br>養成コースの方のみ |                                                        | エアリアルヨガ<br>★★<br>yuuka                                              |                                                                         | ◆エアリアル<br>★★★<br>emina<br>(5・19)                                         | エアリアル<br>★★<br>emina<br>(12・26)                   | 養成コース<br>ヨガ<br>hitomii<br><br>10:00~13:00<br><br>※インストラクター<br>養成コースの方のみ              |                                            |
| ルーキーレッスン<br>ピラティス<br><br>10:00~11:10                     |                                                                         |                                                        | 10:00~11:10                                                         | 10:00~11:10                                                             |                                                                          | 9:00~10:00                                        |                                                                                      |                                            |
|                                                          |                                                                         |                                                        |                                                                     |                                                                         | 養成コース<br>ピラティス<br>yukie<br><br>10:30~13:30<br><br>※インストラクター<br>養成コースの方のみ | ◆骨盤ヨガ<br>emina<br>(5・19)<br>サブスタジオ                |                                                                                      | 骨盤ヨガ<br>emina<br>(12・26)<br>スタジオ<br>&オンライン |
| ベーシックピラティス<br>chika<br><br>スタジオ&オンライン<br><br>13:00~14:10 |                                                                         | ベーシックピラティス<br>yui<br><br>スタジオ&オンライン<br><br>13:00~14:10 | リラックスヨガ<br>hisako<br><br>スタジオ&オンライン<br><br>13:00~14:10              |                                                                         | ◆姿勢改善<br>ヨガ<br>hitomi<br>(5・19)<br>サブスタジオ                                | 姿勢改善<br>ヨガ<br>hitomi<br>(12・26)<br>スタジオ<br>&オンライン | 12:30~13:40                                                                          |                                            |
| リンパヨガ<br>hitomi<br><br>スタジオ&オンライン<br><br>15:00~16:10     | エアリアルヨガ<br>★<br>emi                                                     | エアリアルヨガ<br>★<br>hitomi                                 |                                                                     |                                                                         |                                                                          |                                                   | 養成コース<br>ピラティス<br>mika<br><br>14:30~17:30<br><br>※インストラクター<br>養成コースの方のみ              |                                            |
|                                                          | 14:00~15:10                                                             | 15:00~16:10                                            | 代謝アップヨガ<br>(30)<br>T.noriko<br><br>スタジオ&オンライン<br><br>17:00~18:10    |                                                                         |                                                                          |                                                   |                                                                                      |                                            |
| エアリアル<br>★<br>emi<br>(7・21)                              | シェイプアップ<br>ピラティス<br>emi<br>(14・28)<br>スタジオ<br>&オンライン                    | デトックスヨガ<br>K.noriko                                    | 代謝アップヨガ<br>yuuka<br><br>スタジオ&オンライン                                  | 養成コース<br>ピラティス<br>mika<br><br>19:00~22:00<br><br>※インストラクター<br>養成コースの方のみ | エアリアルヨガ<br>★<br>hitomi                                                   | エアリアルヨガ<br>★<br>hitomi                            | エアリアルヨガは<br>スタジオレッスンのみ<br>開催となります。<br><br>◆マークは<br>養成講座チケットが<br>ご利用いただけません<br>となります。 |                                            |
| 18:20~19:30                                              | 18:20~19:30                                                             | 19:00~20:10                                            |                                                                     |                                                                         | 18:20~19:30                                                              | 18:00~19:10                                       |                                                                                      |                                            |
| ベーシック<br>ピラティス<br>emi<br>(7・21)<br>スタジオ<br>&オンライン        | エアリアル<br>★★<br>emi<br>(14・28)                                           | リフレッシュヨガ<br>K.noriko<br><br>スタジオ&オンライン                 | 養成コース ヨガ<br>hitomi<br><br>19:00~22:00<br><br>※インストラクター<br>養成コースの方のみ |                                                                         | リラックスヨガ<br>hitomi<br><br>スタジオ&オンライン                                      |                                                   |                                                                                      |                                            |
| 19:50~21:00                                              | 19:50~21:00                                                             | ※インストラクター<br>養成コースの方のみ                                 |                                                                     |                                                                         | 19:50~21:00                                                              |                                                   |                                                                                      |                                            |

NEW!

※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15分前からとなっております。土曜日10:30開始・12:30開始のクラスは隔週でサブスタジオでの開催となります。(桜橋第一ビル3階)  
 ※養成コースはAERIALのレッスンと別枠の講座となります。