

## AERIALレッスンスケジュール 2021年7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 michiru  10:00~13:00 ※インストラクター 養成コースの方のみ		エアリアルヨガ ★★ yuuka		◆エアリアル ★★★ emina (3・17・31)	エアリアル ★★ emina (10・24)	養成コース ヨガ hitomii  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		
				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 (3・17・31) サブスタジオ	骨盤ヨガ emina (10・24) スタジオ &オンライン	
					10:30~11:40		
ベーシックピラティス chika  スタジオ&オンライン		ベーシックピラティス yui  スタジオ&オンライン	リラックスヨガ hisako  スタジオ&オンライン		◆姿勢改善 ヨガ hitomi (3・17・31) サブスタジオ	姿勢改善 ヨガ hitomi (24) スタジオ &オンライン	
13:00~14:10		13:00~14:10	13:00~14:10		12:30~13:40		
リンパヨガ hitomi  スタジオ&オンライン	エアリアルヨガ ★ emi	エアリアルヨガ ★ hitomi					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
15:00~16:10	14:00~15:10	15:00~16:10					
		代謝アップヨガ (30) T.noriko  スタジオ&オンライン					
		17:00~18:10					
エアリアル ★ emi (5・19)	シェイプアップ ピラティス emi (12・26) スタジオ &オンライン	デトックスヨガ  K.noriko	代謝アップヨガ yuuka  スタジオ&オンライン	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 ★ hitomi	エアリアルヨガ ★ hitomi	エアリアルヨガは スタジオレッスンのみ 開催となります。  ◆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	18:00~19:10	
ベーシック ピラティス emi (5・19) スタジオ &オンライン	エアリアル ★★ emi (12・26)	リフレッシュヨガ K.noriko  スタジオ&オンライン	養成コース ヨガ hitomi  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 hitomi  スタジオ&オンライン		
19:50~21:00	19:50~21:00				19:50~21:00		

7月まで終了

※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。