

AERIALレッスンスケジュール 2021年10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 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 (2・16・30)	エアリアル ★★ emina (9・23)	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		
			ベーシックヨガ yuuka スタジオ&オンライン	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 (2・16・30) サブスタジオ	骨盤ヨガ emina (9・23) スタジオ &オンライン	
			11:45~12:55			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			◆姿勢改善 ヨガ hitomi (2・16・30) サブスタジオ	姿勢改善 ヨガ hitomi (9・23) スタジオ &オンライン	
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 (27) T.noriko スタジオ&オンライン					
		17:00~18:10					
エアリアル ★ emi (4・18)	シェイプアップ ピラティス emi (11・25) 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 (4・18) スタジオ &オンライン	エアリアル ★★ emi (11・25)	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		

※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。