

## 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 JOT養成コース卒業生 (18・25)	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  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>	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) <b>サブスタジオ</b>	骨盤ヨガ emina (9・23) <b>スタジオ &amp;オンライン</b>	
			11:45~12:55			10:30~11:40	
ベーシックピラティス chika  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>		ベーシックピラティス yui  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>			◆姿勢改善 ヨガ hitomi (2・16・30) <b>サブスタジオ</b>	姿勢改善 ヨガ hitomi (9・23) <b>スタジオ &amp;オンライン</b>	
13:00~14:10		13:00~14:10			12:30~13:40		
リンパヨガ hitomi  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>	エアリアルヨガ ★ emi	エアリアルヨガ ★ hitomi			ルーキーレッスン ピラティス JOT養成コース卒業生 (9・23)		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			14:10~15:20		
		代謝アップヨガ (27) T.noriko  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>					
		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) <b>スタジオ &amp;オンライン</b>	デトックスヨガ K.noriko	代謝アップヨガ yuuka  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>	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	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) <b>スタジオ &amp;オンライン</b>	エアリアル ★★ emi (11・25)	リフレッシュヨガ K.noriko  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>	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  <b>スタジオ&amp;オンライン</b>		
19:50~21:00	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。