


AERIALレッスンスケジュール 2021年12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|--|---|--|---|--|
| | 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 10:00~11:10 | | ◆エアリアル ★★★ emina (4・25) エアリアル ★★ emina (11・18) 9:00~10:00 | 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 |
| | | | ベーシックヨガ yuuka スタジオ&オンライン 11:45~12:55 | 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 (4・18) サブスタジオ 骨盤ヨガ emina (11・25) 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 13:00~14:10 | | ベーシックピラティス yui スタジオ&オンライン 13:00~14:10 | | | ◆姿勢改善 ヨガ hitomi (4・18) サブスタジオ 姿勢改善 ヨガ hitomi (11・25) スタジオ &オンライン 12:30~13:40 | |
| リンパヨガ hitomi スタジオ&オンライン 15:00~16:10 | エアリアルヨガ ★ emi 14:00~15:10 | エアリアルヨガ ★ hitomi 15:00~16:10 | | | | 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 |
| | | 代謝アップヨガ (22) T.noriko スタジオ&オンライン 17:00~18:10 | |  | エアリアルヨガ ★ hitomi 17:30~18:40 | |
| エアリアル ★ emi (6・20) 18:20~19:30 | シェイプアップ ピラティス emi (13) スタジオ &オンライン 18:20~19:30 | デトックスヨガ K.noriko 19:00~20:10 | 代謝アップヨガ yuuka スタジオ&オンライン 19:00~20:10 | エアリアル ★ hitomi (3・17) 18:20~19:30 | リラックスヨガ hitomi (10・24) スタジオ &オンライン 18:20~19:30 | 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 ご利用いただけない枠 となります。 |
| ベーシック ピラティス emi (6・20) スタジオ &オンライン 19:50~21:00 | エアリアル ★★ emi (13) 19:50~21:00 | リフレッシュヨガ K.noriko スタジオ&オンライン 19:50~21:00 | 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 | リラックスヨガ hitomi (3・17) スタジオ &オンライン 19:50~21:00 | エアリアル ★ hitomi (10・24) 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。