

AERIALレッスンスケジュール 2022年9月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
29	30	31	1	2	3	
			リフレッシュヨガ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	リラククスヨガ 18:20～19:30 akane エアリアル★ 19:50～21:00 akane	エアリアル★★★ 9:00～10:00 emina 骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina 姿勢改善ヨガ 12:30～13:40 akane ルーキーレッスン ヨガ 14:10～15:20 - エアリアル★ 17:00～18:10 akane	
5	6	7	8	9	10	
ベーシックピラティス 13:00～14:10 chika リンパヨガ 15:00～16:10 akane ベーシックピラティス 18:20～19:30 mayumi エアリアル★★★ 19:50～21:00 mayumi	エアリアル★ 14:00～15:10 akane デトックスヨガ 18:20～19:30 K.noriko リフレッシュヨガ 19:50～21:00 K.noriko	ベーシックピラティス 13:00～14:10 yui エアリアル★ 15:00～16:10 akane 代謝アップヨガ 19:00～20:10 saya	リフレッシュヨガ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	エアリアル★ 18:20～19:30 akane リラククスヨガ 19:50～21:00 akane	エアリアル★★★ 9:00～10:00 emina 骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina 姿勢改善ヨガ 12:30～13:40 akane エアリアル★ 17:00～18:10 akane	
12	13	14	15	16	17	
ベーシックピラティス 13:00～14:10 chika リンパヨガ 15:00～16:10 代:chika エアリアル★ 18:20～19:30 mayumi ベーシックピラティス 19:50～21:00 mayumi	エアリアル★ 14:00～15:10 akane デトックスヨガ 18:20～19:30 K.noriko リフレッシュヨガ 19:50～21:00 K.noriko	ベーシックピラティス 13:00～14:10 yui エアリアル★ 15:00～16:10 akane 代謝アップヨガ 19:00～20:10 saya	リフレッシュヨガ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	リラククスヨガ 18:20～19:30 akane エアリアル★ 19:50～21:00 akane	エアリアル★★★ 9:00～10:00 emina 骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina 姿勢改善ヨガ 12:30～13:40 akane ルーキーレッスン ヨガ 14:10～15:20 - エアリアル★ 17:00～18:10 akane	
19	20	21	22	23	24	
リンパヨガ 13:30～14:40 akane エアリアル★ 15:10～16:20 akane	エアリアル★ 14:00～15:10 akane デトックスヨガ 18:20～19:30 K.noriko リフレッシュヨガ 19:50～21:00 K.noriko	ベーシックピラティス 13:00～14:10 yui エアリアル★ 15:00～16:10 akane 代謝アップヨガ 19:00～20:10 saya	リフレッシュヨガ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	リラククスヨガ【サブスタジオ】 10:30～11:40 akane エアリアル★ 15:30～16:40 akane	エアリアル★★★ 9:00～10:00 emina 骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina 姿勢改善ヨガ 12:30～13:40 akane ルーキーレッスン ヨガ 14:10～15:20 - エアリアル★ 17:00～18:10 akane	
26	27	28	29	30	1	
ベーシックピラティス 13:00～14:10 chika リンパヨガ 15:00～16:10 akane エアリアル★ 18:20～19:30 mayumi ベーシックピラティス 19:50～21:00 mayumi	エアリアル★ 14:00～15:10 akane デトックスヨガ 18:20～19:30 K.noriko リフレッシュヨガ 19:50～21:00 K.noriko	ベーシックピラティス 13:00～14:10 yui エアリアル★ 15:00～16:10 akane 代謝アップヨガ 17:00～18:10 T.noriko 代謝アップヨガ 19:00～20:10 saya	リフレッシュヨガ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	リラククスヨガ 18:20～19:30 akane エアリアル★ 19:50～21:00 akane		

※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。