

AERIALレッスンスケジュール 2022年10月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
26	27	28	29	30	1	
					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	
3	4	5	6	7	8	
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	エアリアル★ 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 リラックスヨガ 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 ルーキーレッスン ヨガ 14:10~15:20 - エアリアル★ 17:00~18:10 akane	
10	11	12	13	14	15	
リンパヨガ 10:00~11:10 akane エアリアル★ 11:45~12:55 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	エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	リラックスヨガ 18:20~19:30 akane エアリアル★ 19:50~21:00 akane	エアリアル★★ 9:00~10:00 ft:mayumi	骨盤ヨガ 10:30~11:40 ft:mika,3 姿勢改善ヨガ 12:30~13:40 akane
17	18	19	20	21	22	
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	エアリアル★ 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 リラックスヨガ 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	
24	25	26	27	28	29	
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	エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	リラックスヨガ 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
31	1	2	3	4	5	
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						

※代行レッスン、時間変更、休講等につきましては、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開始分は隔週でサブスタジオでの開催です。(桜橋第一ビル3階)

※インストラクター養成コースの方:【エアリアル★★★】・【サブスタジオで実施のレッスン】はスタジオチケットをご使用いただけません。