

AERIALレッスンスケジュール 2022年11月

月	火		水		木		金		土	
									スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
31	1		2		3		4		5	
	エアリアル★	14:00~ 15:10 akane	ベーシックピラティス	13:00~ 14:10 yui	エアリアル★	10:00~ 11:10 saya	リラックスヨガ	18:20~ 19:30 akane	エアリアル★★★	9:00~ 10:00 代:mayumi
	デトックスヨガ	18:20~ 19:30 K.noriko	エアリアル★	15:00~ 16:10 akane	ベーシックヨガ	11:45~ 12:55 saya	エアリアル★		骨盤ヨガ	10:30~ 11:40 代:mika_3
	リフレッシュヨガ	19:50~ 21:00 K.noriko	代謝アップヨガ	19:00~ 20:10 saya					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
7	8		9		10		11		12	
ルーキーレッスン ヨガ		エアリアル★	ベーシックピラティス	エアリアル★	ベーシックヨガ	エアリアル★	リラックスヨガ	エアリアル★★★		骨盤ヨガ
10:00~ 11:10 -		14:00~ 15:10 akane	13:00~ 14:10 yui	10:00~ 11:10 saya	11:45~ 12:55 saya	18:20~ 19:30 akane	18:20~ 19:30 akane	9:00~ 10:00 emina		10:30~ 11:40 emina
ベーシックピラティス		デトックスヨガ	エアリアル★							12:30~ 13:40 akane
13:00~ 14:10 chika		18:20~ 19:30 K.noriko	15:00~ 16:10 akane			19:50~ 21:00 akane	19:50~ 21:00 akane			
リンパヨガ		リフレッシュヨガ	代謝アップヨガ							
15:00~ 16:10 akane		19:50~ 21:00 K.noriko	19:00~ 20:10 saya							
ベーシックピラティス										
18:20~ 19:30 mayumi										
エアリアル★★									エアリアル★	17:00~ 18:10 akane
19:50~ 21:00 mayumi										
14	15		16		17		18		19	
ルーキーレッスン ヨガ		エアリアル★	ベーシックピラティス	エアリアル★	ベーシックヨガ	リラックスヨガ	エアリアル★	エアリアル★★		骨盤ヨガ
10:00~ 11:10 -		14:00~ 15:10 akane	13:00~ 14:10 yui	10:00~ 11:10 saya	11:45~ 12:55 saya	18:20~ 19:30 akane	18:20~ 19:30 akane	9:00~ 10:00 emina		10:30~ 11:40 emina
ベーシックピラティス		デトックスヨガ	エアリアル★							12:30~ 13:40 akane
13:00~ 14:10 chika		18:20~ 19:30 K.noriko	15:00~ 16:10 akane			19:50~ 21:00 akane	19:50~ 21:00 akane			
リンパヨガ		リフレッシュヨガ	代謝アップヨガ							
15:00~ 16:10 akane		19:50~ 21:00 K.noriko	19:00~ 20:10 saya							
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										
21	22		23		24		25		26	
ルーキーレッスン ヨガ		エアリアル★	リンパヨガ	エアリアル★	ベーシックヨガ	エアリアル★	リラックスヨガ	エアリアル★★		骨盤ヨガ
10:00~ 11:10 -		14:00~ 15:10 akane	10:00~ 11:10 akane	10:00~ 11:10 代:mayumi	11:45~ 12:55 代:mika_3	18:20~ 19:30 akane	18:20~ 19:30 akane	9:00~ 10:00 emina		10:30~ 11:40 emina
ベーシックピラティス		デトックスヨガ	エアリアル★							12:30~ 13:40 akane
13:00~ 14:10 chika		18:20~ 19:30 K.noriko	11:45~ 12:55 akane			19:50~ 21:00 akane	19:50~ 21:00 akane			
リンパヨガ		リフレッシュヨガ								
15:00~ 16:10 akane		19:50~ 21:00 K.noriko								
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										
28	29		30		1		2		3	
ルーキーレッスン ヨガ		エアリアル★	ベーシックピラティス							
10:00~ 11:10 -		14:00~ 15:10 akane	13:00~ 14:10 yui							
ベーシックピラティス		デトックスヨガ	エアリアル★							
13:00~ 14:10 chika		18:20~ 19:30 K.noriko	15:00~ 16:10 akane							
リンパヨガ		リフレッシュヨガ	代謝アップヨガ							
15:00~ 16:10 akane		19:50~ 21:00 K.noriko	17:00~ 18:10 T.noriko							
エアリアル★			代謝アップヨガ							
18:20~ 19:30 mayumi			19:00~ 20:10 saya							
ベーシックピラティス										
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。