

# AERIALレッスンスケジュール 2023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)
28	29	30	31	1	2	
				エアリアル★ haruka 18:20~19:30 リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	エアリアル★ haruka 17:00~18:10
4	5	6	7	8	9	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10 リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10 エアリアル★ mayumi 18:20~19:30 ♪ベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00	姿勢改善ピラティス 代: 14:00~15:10 mika_3 デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 ♪リフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10 エアリアル★ saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ saya 19:00~20:10	エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	リラックスヨガ★ haruka 18:20~19:30 エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40
11	12	13	14	15	16	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10 リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10 ベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30 エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10 デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 ♪リフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10 ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10 エアリアル★ saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ saya 19:00~20:10	エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	エアリアル★ haruka 18:20~19:30 リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	エアリアル★ haruka 17:00~18:10
18	19	20	21	22	23	
ベーシックピラティス★ chika 11:00~12:10 リンパヨガ★ yukiko 13:00~14:10	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10 デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 ♪リフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10 ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10 エアリアル★ saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ saya 19:00~20:10	エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	リラックスヨガ★ haruka 18:20~19:30 エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	エアリアル★ haruka 14:30~15:40
25	26	27	28	29	30	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10 リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10 ベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30 エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10 デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 ♪リフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10 ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10 エアリアル★ saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ T.noriko 17:00~18:10 代謝アップヨガ saya 19:00~20:10	エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	エアリアル★ haruka 18:20~19:30 リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00	骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40

★: 初心者の方にもおすすめのレッスンです。      ♪: オンライン配信レッスン

※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。

※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。