

AERIALレッスンスケジュール 2023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)
30	31	1	2	3	4	
			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 15:00~16:10 リラックスヨガ★ haruka 16:40~17:50	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 ルーキーレッスン ヨガ - 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
6	7	8	9	10	11	
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	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	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★★ 代: mayumi 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ 代: mika_3 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40 代謝アップヨガ yukiko 14:30~15:40 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
13	14	15	16	17	18	
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	
20	21	22	23	24	25	
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	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	ベーシックヨガ★ saya 9:00~10:10	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 ルーキーレッスン ヨガ - 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
27	28	29	30	1	2	
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			

★: 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。