

AERIALレッスンスケジュール 2022年12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	1 エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	2 リラックスヨガ 18:20~19:30 akane エアリアル★ 19:50~21:00 akane	3 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	
5 ルーキーレッスン ピラティス 10:00~11:10 - 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	6 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	7 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	8 エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	9 エアリアル★ 18:20~19:30 akane リラックスヨガ 19:50~21:00 akane	10 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 ピラティス 14:10~15:20 - エアリアル★ 17:00~18:10 akane	
12 ルーキーレッスン ピラティス 10:00~11:10 - ベーシックピラティス 13:00~14:10 chika リンパヨガ 15:00~16:10 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	13 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	14 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	15 エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	16 リラックスヨガ 18:20~19:30 akane エアリアル★ 19:50~21:00 akane	17 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 代:mika_3 ルーキーレッスン ピラティス 14:10~15:20 -	
19 ルーキーレッスン ピラティス 10:00~11:10 - 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	20 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	21 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	22 エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	23 エアリアル★ 18:20~19:30 akane リラックスヨガ 19:50~21:00 akane	24 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 ピラティス 14:10~15:20 - エアリアル★ 17:00~18:10 akane	
26 ルーキーレッスン ピラティス 10:00~11:10 - 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 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	27 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	28 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	29 エアリアル★ 10:00~11:10 saya ベーシックヨガ 11:45~12:55 saya	30	31	

※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。