AERIALレッスンスケジュール　2023年1月

月	火	水	木	金	土 スタジオ	土 サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
2	3	4 ベーシックピラティス 13:00～14:10 motoko エアリアル★ 15:00～16:10 saya	5 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	6 リラックスヨガ 18:20～19:30 haruka エアリアル★ 19:50～21:00 haruka	7 エアリアル★★★ 9:00～10:00 emina エアリアル★ 17:00～18:10 haruka	骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina 姿勢改善ヨガ 12:30～13:40 yukiko
9 ベーシックピラティス 13:00～14:10 代：mayumi リンパヨガ 15:00～16:10 yukiko	10 整美体ヨガ 14:00～15:10 akiko 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	11 ベーシックピラティス 13:00～14:10 motoko エアリアル★ 15:00～16:10 saya 代謝アップヨガ 19:00～20:10 saya	12 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	13 エアリアル★ 18:20～19:30 haruka リラックスヨガ 19:50～21:00 haruka	14 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 yukiko エアリアル★ 17:00～18:10 haruka	
16 ベーシックピラティス 13:00～14:10 chika リンパヨガ 15:00～16:10 yukiko 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	17 整美体ヨガ 14:00～15:10 akiko 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	18 ベーシックピラティス 13:00～14:10 motoko エアリアル★ 15:00～16:10 saya 代謝アップヨガ 19:00～20:10 saya	19 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	20 リラックスヨガ 18:20～19:30 haruka エアリアル★ 19:50～21:00 haruka	21 エアリアル★★★ 9:00～10:00 emina エアリアル★ 17:00～18:10 haruka	骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina 姿勢改善ヨガ 12:30～13:40 yukiko
23 ベーシックピラティス 13:00～14:10 chika リンパヨガ 15:00～16:10 yukiko 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	24 整美体ヨガ 14:00～15:10 akiko 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	25 ベーシックピラティス 13:00～14:10 motoko エアリアル★ 15:00～16:10 saya 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	26 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	27 エアリアル★ 18:20～19:30 haruka リラックスヨガ 19:50～21:00 haruka	28 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 yukiko エアリアル★ 17:00～18:10 haruka	
30 ベーシックピラティス 13:00～14:10 chika リンパヨガ 15:00～16:10 yukiko 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	31 整美体ヨガ 14:00～15:10 akiko 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	1	2	3	4	

※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下さい。
※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。