AERIALレッスンスケジュール　2023年2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)
30	31	1 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	2 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	3 リラックスヨガ 18:20～19:30 haruka エアリアル★ 19:50～21:00 haruka	4 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
6 ルーキーレッスン ヨガ 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 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	7 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	8 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	9 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	10 エアリアル★ 18:20～19:30 haruka リラックスヨガ 19:50～21:00 haruka	11 姿勢改善ヨガ 15:00～16:10 yukiko エアリアル★ 17:00～18:10 haruka	骨盤ヨガ 10:30～11:40 代:mika_3
13 ルーキーレッスン ヨガ 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 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	14 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	15 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	16 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	17 リラックスヨガ 18:20～19:30 haruka エアリアル★ 19:50～21:00 haruka	18 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
20 ルーキーレッスン ヨガ 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 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	21 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	22 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	23 エアリアル★ 10:00～11:10 saya ベーシックヨガ 11:45～12:55 saya	24 エアリアル★ 18:20～19:30 haruka リラックスヨガ 19:50～21:00 haruka	25 エアリアル★★ 9:00～10:00 emina 骨盤ヨガ 10:30～11:40 emina ベーシックピラティス 12:30～13:40 代:motoko エアリアル★ 17:00～18:10 haruka	
27 ルーキーレッスン ヨガ 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 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	28 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。

※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。