

AERIALレッスンスケジュール 2023年3月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
27	28	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★★ emina 9:00~10:00 骨盤ヨガ emina 10:30~11:40 姿勢改善ヨガ yukiko 12:30~13:40 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
		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		リラックスヨガ haruka 18:20~19:30 エアリアル★ haruka 19:50~21:00		
6	7	8	9	10	11	
ルーキーレッスン ヨガ - 10:00~11:10 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	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 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	骨盤ヨガ emina 10:30~11:40 姿勢改善ヨガ yukiko 12:30~13:40
13	14	15	16	17	18	
ルーキーレッスン ヨガ - 10:00~11:10 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: mika_3 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★★ emina 9:00~10:00 骨盤ヨガ emina 10:30~11:40 姿勢改善ヨガ yukiko 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 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	ベーシックピラティス motoko 13:00~14:10 エアリアル★ 代: mayumi 15:00~16:10 代謝アップヨガ 代: mika_3 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 骨盤ヨガ emina 10:30~11:40 姿勢改善ヨガ yukiko 12:30~13:40 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
27	28	29	30	31	1	
ルーキーレッスン ヨガ - 10:00~11:10 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: mika_3 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 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	リラックスヨガ haruka 18:20~19:30 エアリアル★ haruka 19:50~21:00		

※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。