

AERIALレッスンスケジュール 2023年4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	29	30	31	1	
					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	
3	4	5	6	7	8	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10			エアリアル★ saya 10:00~11:10		エアリアル★★★★ emina 9:00~10:00	
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	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	ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55			骨盤ヨガ★ emina 10:30~11:40
トベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	エアリアル★ saya 15:00~16:10		エアリアル★ haruka 18:20~19:30		姿勢改善ヨガ★ yukiko 12:30~13:40
エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	代謝アップヨガ saya 19:00~20:10		リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
10	11	12	13	14	15	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10			エアリアル★ saya 10:00~11:10		エアリアル★★★ emina 9:00~10:00	
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	姿勢改善ピラティス★ 代: mayumi 14:00~15:10	ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10	ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55		骨盤ヨガ★ emina 10:30~11:40	
エアリアル★ mayumi 18:20~19:30	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	エアリアル★ saya 15:00~16:10		リラックスヨガ★ haruka 18:20~19:30	姿勢改善ヨガ★ yukiko 12:30~13:40	
トベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	代謝アップヨガ saya 19:00~20:10		エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
17	18	19	20	21	22	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10			エアリアル★ saya 10:00~11:10		エアリアル★★★ 代: mayumi 9:00~10:00	
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	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	ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55			骨盤ヨガ★ 代: mika_3 10:30~11:40
トベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	エアリアル★ saya 15:00~16:10		エアリアル★ haruka 18:20~19:30		姿勢改善ヨガ★ yukiko 12:30~13:40
エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	代謝アップヨガ saya 19:00~20:10		リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
24	25	26	27	28	29	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10			エアリアル★ saya 10:00~11:10			骨盤ヨガ★ emina 10:30~11:40
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	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	ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55		姿勢改善ヨガ★ yukiko 15:00~16:10	
エアリアル★ mayumi 18:20~19:30	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	エアリアル★ saya 15:00~16:10		リラックスヨガ★ haruka 18:20~19:30	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
トベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	代謝アップヨガ T.noriko 17:00~18:10		エアリアル★ haruka 19:50~21:00		

★: 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。