

AERIALレッスンスケジュール 2023年10月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
2	3	4	5	6	7	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10	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	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 リラクソヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	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 17:00~18:10	
エアリアル★ mayumi 18:20~19:30	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				
♪ベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00						
9	10	11	12	13	14	
ベーシックピラティス★ chika 11:00~12:10	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10	姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10	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★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00	
リンパヨガ★ yukiko 13:00~14:10	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10		リラクソヨガ★ haruka 18:20~19:30	ルキーレッシン ピラティス -	
	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	エアリアル★ saya 15:00~16:10		エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
		代謝アップヨガ saya 19:00~20:10				
16	17	18	19	20	21	
ルキーレッシン ピラティス -	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10	姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10	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★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10		エアリアル★ haruka 18:20~19:30	ルキーレッシン ピラティス -	
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	エアリアル★ saya 15:00~16:10		リラクソヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
ベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30		代謝アップヨガ saya 19:00~20:10				
エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00						
23	24	25	26	27	28	
ルキーレッシン ピラティス -	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10	姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10	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★★★ emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	エアリアル★★★ emina 9:00~10:00	
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30	ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10		リラクソヨガ★ haruka 18:20~19:30	ルキーレッシン ピラティス -	
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	エアリアル★ saya 15:00~16:10		エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
ベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30		代謝アップヨガ T.noriko 17:00~18:10				
♪ベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00		代謝アップヨガ saya 19:00~20:10				
30	31	1	2	3	4	
ルキーレッシン ピラティス -	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10					
ベーシックピラティス★ chika 13:00~14:10	デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30					
リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10	トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00					
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						

★: 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。