

# AERIALレッスンスケジュール 2024年2月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
29	30	31	1 エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	2 エアリアル★ haruka 18:20~19:30 リラクソヨガ★ haruka 19:50~21:00	3 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 代謝アップヨガ yukiko 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
5 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	6 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	7 ベーシックピラティス★ 代: mayumi 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	8 エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	9 リフレッシュチェアヨガ haruka 18:20~19:30 エアリアル★ haruka 19:50~21:00	10 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★ haruka 17:00~18:10	
12 ベーシックピラティス★ chika 13:30~14:40 リンパヨガ★ yukiko 15:10~16:20	13 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	14 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	15 エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	16 エアリアル★ haruka 18:20~19:30 リラクソヨガ★ haruka 19:50~21:00	17 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 代謝アップヨガ yukiko 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	
19 ルーキーレッスン ピラティス - 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	20 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	21 姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10 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	22 エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	23 リフレッシュチェアヨガ haruka 15:30~16:40 エアリアル★ haruka 17:00~18:10	24 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★ haruka 17:00~18:10	
26 ルーキーレッスン ピラティス - 10:00~11:10 代: mika_3 13:00~14:10 リンパヨガ★ yukiko 15:00~16:10 姿勢改善ピラティス 代: kana 18:20~19:30 エアリアル★ 代: saya 19:50~21:00	27 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	28 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	29 エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	1	2	

★: 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。