

AERIALレッスンスケジュール 2024年5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	1	2	3	4
		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 10:00~11:10 リラクソヨガ★ haruka 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 代謝アップヨガ yukiko 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 16:00~17:10
6	7	8	9	10	11
ベーシックピラティス★ chika 14:00~15:10 リンパヨガ★ yukiko 15:40~16:50	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10 デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	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	エアリアル★ saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55	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	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
13	14	15	16	17	18
ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40 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 トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	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	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 代謝アップヨガ yukiko 14:10~15:20 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 12:30~13:40 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	整美体ヨガ★ akiko 14:00~15:10 デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30 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★ 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	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
27	28	29	30	31	1
ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40 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 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★ 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	エアリアル★ haruka 18:20~19:30 リラクソヨガ★ haruka 19:50~21:00	

★: 初心者の方にもおすすめのレッスンです。 ト: 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。