

AERIALレッスンスケジュール 2024年6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	
3	4	5	6	7	8		
ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40			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			骨盤調整ヨガ★ 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		エアリアル★ haruka 18:20~19:30		姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40	
♪ベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00	♪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		リラクソヨガ★ 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 12:30~13:40			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		骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40		
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		リフレッシュシェアヨガ haruka 18:20~19:30	姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40		
エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00	♪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	代謝アップヨガ yukiko 14:10~15:20		
					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 12:30~13:40			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			骨盤調整ヨガ★ 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		エアリアル★ haruka 18:20~19:30	姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40		
♪ベーシックピラティス mayumi 19:50~21:00	♪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		リラクソヨガ★ 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 12:30~13:40		姿勢改善ヨガ★ yukiko 11:00~12:10	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		骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40		
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	代謝アップヨガ T.noriko 17:00~18:10		リフレッシュシェアヨガ haruka 18:20~19:30	姿勢改善ピラティス★ kana 12:30~13:40		
エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00	♪リフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00	代謝アップヨガ 代: 19:00~20:10 mika 3		エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★ 代: saya 17:00~18:10		

★: 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。