

# AERIALレッスンスケジュール 2024年7月

月	火	水	木	金	土
					スタジオ サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
1	2	3	4	5	6
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	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	整美体ヨガ★ akiko 10:30~11:40 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 リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★★ 代: 9:00~10:00 mayumi 骨盤調整ヨガ★ 代: 10:30~11:40 yukiko 姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40 エアリアル★ haruka 16:00~17:10 オステオフレイルピラティス® T.kana 18:00~19:10
8	9	10	11	12	13
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	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	整美体ヨガ★ akiko 10:30~11:40 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★★★ 代: 9:00~10:00 mayumi 骨盤調整ヨガ★ 代: 10:30~11:40 yukiko 姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40 エアリアル★ haruka 17:00~18:10
15	16	17	18	19	20
リンパヨガ★ yukiko 12:00~13:10 ベーシックピラティス★ chika 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	整美体ヨガ★ akiko 10:30~11:40 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 リラックスヨガ★ 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★ M.kana 12:30~13:40 エアリアル★ haruka 16:00~17:10 オステオフレイルピラティス® T.kana 18:00~19:10
22	23	24	25	26	27
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	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	整美体ヨガ★ akiko 10:30~11:40 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★★★ 代: 9:00~10:00 mayumi 骨盤調整ヨガ★ 代: 10:30~11:40 yukiko 姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40 エアリアル★ haruka 17:00~18:10
29	30	31	1	2	3
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	デトックスヨガ 代: 18:20~19:30 haruka リフレッシュヨガ★ 代: 19:50~21:00 haruka	整美体ヨガ★ akiko 10:30~11:40 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			

★: 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。