

AERIALレッスンスケジュール 2024年8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 | 2 | 3 |
| | | | 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 姿勢改善ヨガ★ yukiko 14:10~15:20 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 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 ト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 トリフレッシュヨガ★ 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 | 姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40 姿勢改善ヨガ★ yukiko 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 16:00~17:10 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ベーシックピラティス★ chika 11:00~12:10 リンパヨガ★ yukiko 13:00~14:10 | | | | 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: mayumi 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★ 代: yukiko 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40 姿勢改善ヨガ★ yukiko 14:10~15:20 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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 ト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 トリフレッシュヨガ★ K.noriko 19:50~21:00 | 姿勢改善ピラティス★ 代: M.kana 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★ 代: emina 18:20~19:30 リラックスヨガ★ 代: yukiko 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 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 トリフレッシュヨガ★ 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 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 | 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★ M.kana 12:30~13:40 姿勢改善ヨガ★ yukiko 14:10~15:20 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 |

★: 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。