

AERIALレッスンスケジュール 2024年9月

月	火	水	木	金	土
					スタジオ サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
2	3	4	5	6	7
ルーキーレッスン ヨガ - 10:00~11:10 ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40 リンバヨガ★ 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★★★ 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 17:00~18:10 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
9	10	11	12	13	14
ルーキーレッスン ヨガ - 10:00~11:10 ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40 リンバヨガ★ yukiko 15:00~16:10 エアリアル★ 代: emina 18:20~19:30 ベーシックピラティス★ 代: mika 3 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	リフレッシュシェアヨガ 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
16	17	18	19	20	21
ベーシックピラティス★ 代: mayumi 12:45~13:55 リンバヨガ★ yukiko 15:00~16:10	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 17:00~18:10
23	24	25	26	27	28
ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40 リンバヨガ★ yukiko 15:00~16:10	デトックスヨガ 代: mika 3 18:20~19:30 リフレッシュヨガ★ 代: haruka 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	リフレッシュシェアヨガ haruka 18:20~19:30 エアリアル★ haruka 19:50~21:00	エアリアル★★ 代: 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
30	1	2	3	4	5
ルーキーレッスン ヨガ - 10:00~11:10 ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40 リンバヨガ★ 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					

★: 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。