

# AERIALレッスンスケジュール 2024年10月

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   |
|---|---|---|--|--|---|
|   |   |   |  |  | スタジオ<br>サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)  |
| 30  | 1   | 2   | 3  | 4  | 5   |
|   | デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30<br>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<br>ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10<br>エアリアル★ saya 15:00~16:10<br>代謝アップヨガ saya 19:00~20:10                                 | エアリアル★ saya 10:00~11:10<br>ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55 | エアリアル★ haruka 18:20~19:30<br>リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00   | エアリアル★★★ 代: mayumi 9:00~10:00<br>エアリアル★ haruka 17:00~18:10<br>骨盤調整ヨガ★ 代: yukiko 10:30~11:40<br>姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40  |
| 7   | 8   | 9   | 10   | 11   | 12  |
| ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40<br>リンバヨガ★ yukiko 15:00~16:10<br>エアリアル★ mayumi 18:20~19:30<br>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<br>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<br>ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10<br>エアリアル★ saya 15:00~16:10<br>代謝アップヨガ saya 19:00~20:10                                 | エアリアル★ saya 10:00~11:10<br>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<br>エアリアル★ haruka 19:50~21:00  | エアリアル★★★ emina 9:00~10:00<br>骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40<br>姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40<br>姿勢改善ヨガ★ yukiko 14:10~15:20<br>エアリアル★ haruka 16:00~17:10<br>オステオフレイルピラティス® T.kana 18:00~19:10 |
| 14  | 15  | 16  | 17   | 18   | 19  |
| エアリアル★ mayumi 11:00~12:10<br>ベーシックピラティス★ 代: mayumi 12:40~13:50<br>リンバヨガ★ yukiko 14:30~15:40                                 | デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30<br>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<br>ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10<br>エアリアル★ saya 15:00~16:10<br>代謝アップヨガ saya 19:00~20:10                                 | エアリアル★ saya 10:00~11:10<br>ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55 | エアリアル★★★ emina 9:00~10:00<br>エアリアル★ haruka 17:00~18:10<br>エアリアル★ haruka 18:20~19:30<br>リラックスヨガ★ haruka 19:50~21:00 | 骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40<br>姿勢改善ピラティス★ 代: mika 3 12:30~13:40   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25   | 26  |
| ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40<br>リンバヨガ★ yukiko 15:00~16:10<br>エアリアル★ mayumi 18:20~19:30<br>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<br>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<br>ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10<br>エアリアル★ saya 15:00~16:10<br>代謝アップヨガ saya 19:00~20:10                                 | エアリアル★ saya 10:00~11:10<br>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<br>エアリアル★ haruka 19:50~21:00  | エアリアル★★★ emina 9:00~10:00<br>骨盤調整ヨガ★ emina 10:30~11:40<br>姿勢改善ピラティス★ M.kana 12:30~13:40<br>姿勢改善ヨガ★ yukiko 14:10~15:20<br>エアリアル★ haruka 16:00~17:10<br>オステオフレイルピラティス® T.kana 18:00~19:10 |
| 28  | 29  | 30  | 31   | 1  | 2   |
| ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40<br>リンバヨガ★ yukiko 15:00~16:10<br>ベーシックピラティス★ mayumi 18:20~19:30<br>エアリアル★★★ mayumi 19:50~21:00 | デトックスヨガ K.noriko 18:20~19:30<br>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<br>ベーシックピラティス★ motoko 13:00~14:10<br>エアリアル★ saya 15:00~16:10<br>代謝アップヨガ T.noriko 17:00~18:10<br>代謝アップヨガ saya 19:00~20:10 | エアリアル★ saya 10:00~11:10<br>ベーシックヨガ★ saya 11:45~12:55 |  |   |

★: 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。