

# AERIALレッスンスケジュール 2024年11月

※オステオフレイルピラティステーマ (骨密):骨密度 (フェム):フェムケア

月	火	水	木	金	土
					スタジオ サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
28	29	30	31	1	2
				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 ルーキーレッスン ヨガ - 14:10~15:20 エアリアル★ 代: saya 16:00~17:10 オステオフレイルP®(骨密) T.kana 18:00~19:10
4	5	6	7	8	9
リンパヨガ★ yukiko 10:30~11:40 ベーシックピラティス★ chika 12:30~13:40	姿勢改善ピラティス★ M.kana 14:00~15:10 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 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 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 エアリアル★ haruka 17:00~18:10
11	12	13	14	15	16
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	姿勢改善ピラティス★ M.kana 14:00~15:10 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 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 ルーキーレッスン ヨガ - 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 16:00~17:10 オステオフレイルP®(フェム) T.kana 18:00~19:10
18	19	20	21	22	23
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	姿勢改善ピラティス★ M.kana 14:00~15:10 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 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	リラ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: saya 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
25	26	27	28	29	30
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	姿勢改善ピラティス★ M.kana 14:00~15:10 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 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	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 ルーキーレッスン ヨガ - 14:10~15:20 エアリアル★ haruka 16:00~17:10

★: 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20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。