

AERIALレッスンスケジュール 2024年12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 (骨底):骨盤底筋

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 ピラティス - 10:00~11:10 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	姿勢改善ピラティス★ M.kana 14:00~15:10 デトックスヨガ 代: haruka 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 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★★ 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P®(骨密) T.kana 18:00~19:10	
9	10	11	12	13	14	
ルーキーレッスン ピラティス - 10:00~11:10 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 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 代: haruka 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 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 リラクソヨガ★ 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	
16	17	18	19	20	21	
ルーキーレッスン ピラティス - 10:00~11:10 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	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 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	
23	24	25	26	27	28	
ルーキーレッスン ピラティス - 10:00~11:10 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 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 ヨガ太陽礼拝54回 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★ 代: saya 16:00~17:10	
30	31	1	2	3	4	

★: 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。