

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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		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	整全体ヨガ★	akiko	10:30~11:40	エアリアル★	saya	10:00~11:10	エアリアル★★	代: mayumi 9:00~10:00
ベーシックピラティス★	chika	12:30~13:40				ベーシックヨガ★	saya	11:45~12:55	骨盤調整ヨガ★	代: yukiko 10:30~11:40
リンパヨガ★	yukiko	15:00~16:10	姿勢改善ピラティス★	M.kana	14:00~15:10				姿勢改善ピラティス★	M.kana 12:30~13:40
エアリアル★	mayumi	18:20~19:30	デトックスヨガ	代: haruka	18:20~19:30				姿勢改善ヨガ★	yukiko 14:10~15:20
トベーシックピラティス	mayumi	19:50~21:00	リフレッシュヨガ★	代: haruka	19:50~21:00	代謝アップヨガ	saya	19:00~20:10	エアリアル★	haruka 16:00~17:10
									エアリアル★	haruka 18:00~19:10
									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
9	10		11		12		13		14	
ルーキーレッスン ピラティス	-	10:00~11:10	整全体ヨガ★	akiko	10:30~11:40	エアリアル★	saya	10:00~11:10	エアリアル★★	emina 9:00~10:00
ベーシックピラティス★	chika	12:30~13:40				ベーシックヨガ★	saya	11:45~12:55	骨盤調整ヨガ★	emina 10:30~11:40
リンパヨガ★	yukiko	15:00~16:10	姿勢改善ピラティス★	M.kana	14:00~15:10				姿勢改善ピラティス★	M.kana 12:30~13:40
ベーシックピラティス★	mayumi	18:20~19:30	デトックスヨガ	代: haruka	18:20~19:30				姿勢改善ヨガ★	yukiko 14:10~15:20
エアリアル★★	mayumi	19:50~21:00	リフレッシュヨガ★	代: haruka	19:50~21:00	代謝アップヨガ	saya	19:00~20:10	エアリアル★	haruka 16:00~17:10
									エアリアル★	haruka 18:00~19:10
									エアリアル★	haruka 19:50~21:00
									リラクソスヨガ★	haruka 19:50~21:00
16	17		18		19		20		21	
ルーキーレッスン ピラティス	-	10:00~11:10	整全体ヨガ★	akiko	10:30~11:40	エアリアル★	saya	10:00~11:10	エアリアル★★	emina 9:00~10:00
ベーシックピラティス★	chika	12:30~13:40				ベーシックヨガ★	saya	11:45~12:55	骨盤調整ヨガ★	emina 10:30~11:40
リンパヨガ★	yukiko	15:00~16:10	姿勢改善ピラティス★	M.kana	14:00~15:10				姿勢改善ピラティス★	M.kana 12:30~13:40
エアリアル★	mayumi	18:20~19:30	デトックスヨガ	K.noriko	18:20~19:30				エアリアル★	haruka 16:00~17:10
トベーシックピラティス	mayumi	19:50~21:00	トリフレッシュヨガ★	K.noriko	19:50~21:00	代謝アップヨガ	saya	19:00~20:10	エアリアル★	haruka 18:00~19:10
									エアリアル★	haruka 19:50~21:00
									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
									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	整全体ヨガ★	akiko	10:30~11:40	エアリアル★	saya	10:00~11:10	エアリアル★★	emina 9:00~10:00
ベーシックピラティス★	chika	12:30~13:40				ベーシックヨガ★	saya	11:45~12:55	骨盤調整ヨガ★	emina 10:30~11:40
リンパヨガ★	yukiko	15:00~16:10	姿勢改善ピラティス★	M.kana	14:00~15:10				姿勢改善ピラティス★	M.kana 12:30~13:40
ベーシックピラティス★	mayumi	18:20~19:30	デトックスヨガ	K.noriko	18:20~19:30				姿勢改善ヨガ★	yukiko 14:10~15:20
エアリアル★★	mayumi	19:50~21:00	トリフレッシュヨガ★	K.noriko	19:50~21:00	代謝アップヨガ	T.noriko	17:00~18:10	エアリアル★	代: saya 16:00~17:10
						代謝アップヨガ	saya	19:00~20:10	エアリアル★	haruka 18:00~19:10
									エアリアル★	haruka 19:50~21:00
									ヨガ太陽礼拝54回	haruka 19:50~21:00
30	31		1		2		3		4	

★: 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。