

AERIALレッスンスケジュール 2025年1月

月	火	水	木	金	土
					スタジオ サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
30	31	1	2	3	4
					エアリアル★3 代: mayumi 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30~13:40 姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10~15:20 エアリアル★3-4 haruka 16:00~17:10
6	7	8	9	10	11
ベーシックピラティス★2 chika 12:30~13:40 リンパヨガ★3-4 yukiko 15:00~16:10 エアリアル★2 mayumi 18:20~19:30 ホーシックピラティス★3 mayumi 19:50~21:00	姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00~15:10 デトックスヨガ★3 michiru 18:20~19:30 リフレッシュヨガ★2 代: mika_3 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルP®(骨密)★1 yuki 13:00~14:10 エアリアル★2 saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ★3 saya 19:00~20:10	エアリアル★1 saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★2 saya 11:45~12:55	エアリアル★2 haruka 18:20~19:30 ヨガ太陽礼拝54回★3 haruka 19:50~21:00	エアリアル★5 emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★2 emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30~13:40 エアリアル★3-4 haruka 16:30~17:30 オステオフレイルP®(骨密)★2 T.kana 18:00~19:10
13	14	15	16	17	18
ベーシックピラティス★2 chika 14:00~15:10 リンパヨガ★3-4 yukiko 15:40~16:50	姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00~15:10 デトックスヨガ★3 michiru 18:20~19:30 リフレッシュヨガ★2 代: mika_3 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルP®(骨密)★2 yuki 13:00~14:10 エアリアル★2 saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ★3 saya 19:00~20:10	エアリアル★1 saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★2 saya 11:45~12:55	リフレッシュチェアヨガ★4 haruka 18:20~19:30 エアリアル★2 haruka 19:50~21:00	エアリアル★4 emina 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★2 emina 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30~13:40 姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10~15:20 エアリアル★3-4 haruka 16:00~17:10 オステオフレイルP®(フェム)★2 T.kana 18:00~19:10
20	21	22	23	24	25
ベーシックピラティス★2 chika 12:30~13:40 リンパヨガ★3-4 yukiko 15:00~16:10 エアリアル★2 mayumi 18:20~19:30 ホーシックピラティス★3 mayumi 19:50~21:00	姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00~15:10 デトックスヨガ★3 michiru 18:20~19:30 リフレッシュヨガ★2 代: mika_3 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルP®(フェム)★2 yuki 13:00~14:10 エアリアル★2 saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ★3 saya 19:00~20:10	エアリアル★1 saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★2 saya 11:45~12:55	エアリアル★2 haruka 18:20~19:30 リラックスヨガ★1 haruka 19:50~21:00	エアリアル★3 代: mayumi 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30~13:40 エアリアル★3-4 haruka 17:00~18:10
27	28	29	30	31	1
ベーシックピラティス★2 chika 12:30~13:40 リンパヨガ★3-4 yukiko 15:00~16:10 ベーシックピラティス★2 mayumi 18:20~19:30 エアリアル★4 mayumi 19:50~21:00	姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00~15:10 デトックスヨガ★3 michiru 18:20~19:30 リフレッシュヨガ★2 代: mika_3 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルP®(フェム)★2 yuki 13:00~14:10 エアリアル★2 saya 15:00~16:10 代謝アップヨガ★5 T.noriko 17:00~18:10 代謝アップヨガ★3 saya 19:00~20:10	エアリアル★1 saya 10:00~11:10 ベーシックヨガ★2 saya 11:45~12:55	リフレッシュチェアヨガ★4 haruka 18:20~19:30 エアリアル★2 haruka 19:50~21:00	

♪: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。

★1 ★2 :初心者向け、 ★3 ★4 :中級者向け、 ★5 :上級者向け

※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。

※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