

AERIALレッスンスケジュール 2025年2月

月	火	水	木	金	土	日
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
27	28	29	30	31	1	1
					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®(骨密)★2 T.kana 18:00~19:10	
3	4	5	6	7	8	8
ルーキーレッスン ピラティス★1 - 10:00~11:10 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 ベ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: haruka 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 リラクソスヨガ★1 haruka 19:50~21:00	エアリアル★2 代: saya 9:00~10:00 エアリアル★3-4 haruka 17:00~18:10	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
10	11	12	13	14	15	15
ルーキーレッスン ピラティス★1 - 10:00~11:10 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	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★2 代: saya 9:00~10:00	ベーシックヨガ★2 代: M.kana 10:30~11:40 姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30~13:40
17	18	19	20	21	22	22
ルーキーレッスン ピラティス★1 - 10:00~11:10 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 ベ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: michiru 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 リラクソスヨガ★1 haruka 19:50~21:00	エアリアル★5 emina 9:00~10:00 エアリアル★3-4 haruka 17:00~18:10	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
24	25	26	27	28	28	1
リンパヨガ★3-4 yukiko 10:30~11:40 (サブスタジオでのレッスンです) ベーシックピラティス★2 代: mayumi 12:30~13:40 (サブスタジオでのレッスンです)	姿勢改善ピラティス★2-3 代: michiru 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: haruka 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。

※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。

★1 ★2:初心者向け、 ★3 ★4:中級者向け、 ★5:上級者向け

※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