AERIALレッスンスケジュール 2025年2月

		火 28			水 29			*			金 31			±						
月														スタジオ			サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)			
27														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	² T.kana	18:00~ 19:10			
3		4			5			6			7					;	8			
															エアリアル★2	代:saya	9:00~10:00		_	
ルーキーレッスン ピラティス★1	1 -	10:00~ 11:10				整美体ヨガ★1	akiko	10:30~ 11:40	エアリアル★1	saya	10:00~ 11:10								代: 10:3 ukiko 11:	
ベーシックピラティス★2	chika	12:30~ 13:40				オステオフレイルP®(骨密)★1	yuki	13:00~ 14:10	ベーシックヨガ★2	saya	11:45~ 12:55							姿勢改善ピラティス★2-3 M	.kana 12:3 13:	
リンパヨガ★3−4	yukiko	15:00~ 16:10	姿勢改善ピラティス★2-3	M.kana	14:00~ 15:10	エアリアル★2	saya	15:00~ 16:10												
エアリアル★2	mayumi	18:20~ 19:30	デトックスヨガ★3	michiru	18:20~ 19:30							エアリアル★2	haruka	18:20~ 19:30	エアリアル★3-4	haruka	17:00~ 18:10			
♪ベーシックピラティス★3	3 mayumi	19:50~ 21:00	リフレッシュヨガ★2	代: haruka	19:50~ 21:00	代謝アップヨガ★3	saya	19:00~ 20:10				リラックスヨガ★1	haruka	19:50~ 21:00						
10		11		12		13		14		15			5							
															エアリアル★2	代:saya	9:00~10:00		代: 10:3	
ルーキーレッスン ピラティス★1	1 -	10:00~ 11:10				整美体ヨガ★1	akiko	10:30~ 11:40	エアリアル★1	saya	10:00~ 11:10								.kana 11:	
ベーシックピラティス★2	chika	12:30~ 13:40			4400	オステオフレイルP®(骨密)★2	yuki	13:00~ 14:10	ベーシックヨガ★2	saya	11:45~ 12:55							姿勢改善ピラティス★2-3 M	.kana 12:3 13:	
リンパヨガ★3-4	yukiko	15:00~ 16:10	姿勢改善ピラティス★2-3	M.kana	14:00~ 15:10	エアリアル★2	saya	15:00~ 16:10												
ベーシックピラティス★2	mayumi	18:20~ 19:30 19:50~						10.00				リフレッシュチェアヨガ★4		18:20~ 19:30						
	mayumi	21:00				代謝アップヨガ★3	-	19:00~ 20:10				エアリアル★2	haruka	19:50~ 21:00						
1	17		18			19			20			21		22		I				
		10:00~						10:30~			10:00~				エアリアル★5	emina	9:00~10:00		10:3	
ルーキーレッスン ピラティス★1		11:10				整美体ヨガ★1	akiko	11:40 13:00~	エアリアル★1	saya	11:10 11:45~								mina 11:	
ベーシックピラティス★2		13:40 15:00~			14:00~	オステオフレイルP®(フェム)★2	,	14:10 15:00~	ベーシックヨガ★2	saya	12:55							姿勢改善ピラティス★2-3 M	.kana 12:3 13:	
リンパヨガ★3-4	yukiko	16:10 18:20~	姿勢改善ピラティス★2-3		15:10 18:20~	エアリアル★2	saya	16:10						18:20~			17:00~			
エアリアル★2	mayumi	19:30	デトックスヨガ★3	michiru 代:	19:30 19:50~			19:00~				エアリアル★2	haruka	19:30 19:50~	エアリアル★3-4	haruka	18:10			
♪ベーシックピラティス★3		21:00	リフレッシュヨガ★2	michiru	21:00	代謝アップヨガ★3	saya	20:10				リラックスヨガ★1	haruka	21:00				4		
2	4		2	ວ		20)		2	/		28	5					 		
リンパヨガ★3−4	yukiko	10:30~ 11:40				整美体ヨガ★1	akiko	10:30~ 11:40	エアリアル★1	saya	10:00~ 11:10									
(サブスタジオでの						オステオフレイルP®(フェム)★2	yuki	13:00~ 14:10	ベーシックヨガ★2	saya	11:45~ 12:55									
ベーシックピラティス★2	代:	12:30~ 13:40	姿勢改善ピラティス★2-3	代: michiru	14:00~ 15:10	エアリアル★2	saya	15:00~ 16:10			12.00									
(サブスタジオでの	ンレッスンで	す)	デトックスヨガ★3	michiru	18:20~ 19:30	代謝アップヨガ★5	T.noriko	17:00~ 18:10				リフレッシュチェアヨガ★4	haruka	18:20~ 19:30						
			リフレッシュヨガ★2	代: haruka	19:50~ 21:00	代謝アップヨガ★3	saya	19:00~ 20:10				エアリアル★2	haruka	19:50~ 21:00						
				narund	27.00			20.10	I.					200	1			' ♪:オン	ライン配信レ	

※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下さい。

★1 ★2:初心者向け、 ★3 ★4:中級者向け、 ★5:上級者向け