

AERIALレッスンスケジュール 2025年3月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
24	25	26	27	28		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 ルーキーレッスン ヨガ★1 - 14:10~15:20 エアリアル★3-4 haruka 16:00~17:10	
3	4	5	6	7		8
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 tomoko 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルPR(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 リラックスヨガ★1 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 ルーキーレッスン ヨガ★1 - 14:10~15:20 エアリアル★3-4 haruka 16:00~17:10 オステオフレイルPR(骨密)★2 T.kana 18:00~19:10	
10	11	12	13	14		15
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 tomoko 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルPR(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 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 代: mika 3 12:30~13:40
17	18	19	20	21		22
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 K.noriko 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルPR(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	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 12:20~13:30 姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:00~15:10 オステオフレイルPR(フェム)★2 T.kana 18:30~19:40	
24	25	26	27	28		29
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 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 tomoko 19:50~21:00	整美体ヨガ★1 akiko 10:30~11:40 オステオフレイルPR(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	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 ルーキーレッスン ヨガ★1 - 14:10~15:20 エアリアル★3-4 haruka 16:00~17:10	
31	1	2	3	4		5
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						

♪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