

AERIALレッスンスケジュール 2025年4月

月	火	水	木	金	土
					スタジオ サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
31	1	2	3	4	5
		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 ベーシックピラティス★3 chika 15:00~16:10	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★2 代: saya 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 オステオフレイルP®(骨密)★2 T.kana 18:00~19:10
7	8	9	10	11	12
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 季節のリラックスヨガ★1 tomoko 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 ベーシックピラティス★3 chika 15:00~16:10	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
14	15	16	17	18	19
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★3 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 ベーシックピラティス★3 chika 15:00~16:10	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★2 代: saya 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 オステオフレイルP®(フェム)★2 T.kana 18:00~19:10
21	22	23	24	25	26
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 代: mika 3 14:00~15:10 デトックスヨガ★3 michiru 18:20~19:30 季節のリラックスヨガ★1 tomoko 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 ベーシックピラティス★3 chika 15:00~16:10	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★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 代: mayumi 18:00~19:10
28	29	30	1	2	3
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★5 T.noriko 17:00~18:10 代謝アップヨガ★3 saya 19:00~20:10			

※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