

AERIALレッスンスケジュール 2025年7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		1		2		3		4		5	
				整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 代: haruka 10:00～11:10				エアリアル★3 代: ayumi 9:00～10:00		
		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 代: haruka 11:45～12:55				骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40			
		エアリアル★2 saya 15:00～16:10		ベーシックピラティス★3 chika 15:00～16:10				姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30～13:40			
		姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00～15:10						姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10～15:20			
		デトックスヨガ★3 michiru 18:20～19:30						エアリアル★3-4 haruka 16:00～17:10			
		季節のリラクسسヨガ★1 tomoko 19:50～21:00		代謝アップヨガ★3 saya 19:00～20:10				リラクسسヨガ★1 haruka 19:50～21:00		オステオフレイルP®(骨密)★2 T.kana 18:00～19:10	
7		8		9		10		11		12	
				整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 saya 10:00～11:10				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
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		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						
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 saya 15:00～16:10	ベーシックピラティス★3 chika 15:00～16:10						
ベーシックピラティス★3 mayumi 19:50～21:00		季節のリラクسسヨガ★1 tomoko 19:50～21:00		代謝アップヨガ★3 saya 19:00～20:10			リフレッシュチェアヨガ★4 haruka 18:20～19:30		エアリアル★3-4 haruka 17:00～18:10		
								エアリアル★2 haruka 19:50～21:00			
14		15		16		17		18		19	
				整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 saya 10:00～11:10				エアリアル★1 代: yuuko 9:00～10:00		
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		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				骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40		
ベーシックピラティス★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 saya 15:00～16:10	ベーシックピラティス★3 chika 15:00～16:10				姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30～13:40		
エアリアル★4 mayumi 19:50～21:00		季節のリラクسسヨガ★1 tomoko 19:50～21:00		代謝アップヨガ★3 saya 19:00～20:10			エアリアル★2 haruka 18:20～19:30		姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10～15:20		
								リラクسسヨガ★1 haruka 19:50～21:00		エアリアル★3-4 haruka 16:00～17:10	
								エアリアル★2 haruka 19:50～21:00		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	
				整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 saya 10:00～11:10				エアリアル★4 emina 9:00～10:00		
リンパヨガ★3-4 yukiko 10:00～11:10		姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00～15:10		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				骨盤調整ヨガ★2 emina 10:30～11:40		
		エアリアル★2 saya 15:00～16:10		ベーシックピラティス★3 chika 15:00～16:10				姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 12:30～13:40			
		デトックスヨガ★3 michiru 18:20～19:30						姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10～15:20			
		季節のリラクسسヨガ★1 tomoko 19:50～21:00		代謝アップヨガ★3 saya 19:00～20:10				エアリアル★3-4 haruka 16:00～17:10			
								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			
28		29		30		31		1		2	
				整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 saya 10:00～11:10						
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		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						
ベーシックピラティス★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 saya 15:00～16:10	ベーシックピラティス★3 chika 15:00～16:10						
エアリアル★4 mayumi 19:50～21:00		季節のリラクسسヨガ★1 tomoko 19:50～21:00		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