AERIALレッスンスケジュール 2025年8月

月	火	水	木	金	土
					スタジオ サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
28	29	30	31	1	2
				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★1 代:yuuko 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 エアリアル★3-4 haruka 18:15~19:25
4	5	6	7	8	9
ルキーレッスン ピラティス★1 - 10:00~11:10 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 ayumi 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 オステオフレイルP®(骨密)★2 T.kana 18:00~19:10
11	12	13	14	15	16
ベーシックピラティス★2 mayumi 10:30~11:40 エアリアル★4 mayumi 12:10~13:20 リンパヨガ★3-4 yukiko 14:00~15:10	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 tomoko 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)★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			
18	19	20	21	22	23
ルキーレッスン ピラティス★1 - 10:00~11:10 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 ayumi 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	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 オステオフレイルP®(フェム)★2 T.kana 18:00~19:10
25	26	27	28	29	30
ルキーレッスン ピラティス★1 - 10:00~11:10 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 tomoko 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★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 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★3 代:ayumi 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

※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