

AERIALレッスンスケジュール 2025年10月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
29	30	1	2	3	4	
		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★1 代: yuuko 9:00～10:00 骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40 姿勢改善ヨガ★2 yukiko 12:30～13:40 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 姿勢改善ヨガ★2 yukiko 12:30～13:40
6	7	8	9	10	11	
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 リラックスヨガ★1 代: ayumi 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	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★3 代: ayumi 9:00～10:00 骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40 ベーシックピラティス★2 代: michiru 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	骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40 ベーシックピラティス★2 代: mayumi 12:30～13:40
13	14	15	16	17	18	
リンパヨガ★3-4 yukiko 10:30～11:40 ハタヨガ★3 yukiko 12:10～13:20	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★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 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 ベーシックピラティス★2 代: mayumi 12:30～13:40
20	21	22	23	24	25	
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 ベーシックピラティス★2 代: emina 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★1 代: yuuko 9:00～10:00 骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40 ベーシックピラティス★2 代: chika 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	
27	28	29	30	31	1	
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 代: ayumi 18:20～19:30 リラックスヨガ★1 代: yukiko 19:50～21:00		

※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