

AERIALレッスンスケジュール 2025年11月

月	火	水	木	金	土	
					スタジオ	サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)
27	28	29	30	31	1	
					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: mika 3 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	
3	4	5	6	7	8	
エアリアル★2 mayumi 10:30～11:40		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★1 代: yuuko 9:00～10:00	
ベーシックピラティス★3 mayumi 12:10～13:20		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
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	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 ayumi 18:20～19:30			エアリアル★2 haruka 18:20～19:30	エアリアル★3-4 haruka 17:00～18:10	
	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		
10	11	12	13	14	15	
ルーキーレッスン ピラティス★1 - 10:00～11:10		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★1 代: yuuko 9:00～10:00	
		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 代: haruka 11:45～12:55		骨盤調整ヨガ★2 代: yukiko 10:30～11:40	
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	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★2 代: mika 3 12:30～13:40	
ベーシックピラティス★2 mayumi 18:20～19:30	デトックスヨガ★3 tomoko 18:20～19:30			リフレッシュチェアヨガ★4 haruka 18:20～19:30	姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10～15:20	
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 19:50～21:00	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	
17	18	19	20	21	22	
ルーキーレッスン ピラティス★1 - 10:00～11:10		整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 代: ayumi 10:00～11:10		エアリアル★4 emina 9:00～10:00	
		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 代: ayumi 11:45～12:55		骨盤調整ヨガ★2 emina 10:30～11:40	
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	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★2 代: mayumi 12:30～13:40	
エアリアル★2 mayumi 18:20～19:30	デトックスヨガ★3 ayumi 18:20～19:30			エアリアル★2 haruka 18:20～19:30	姿勢改善ヨガ★2 yukiko 14:10～15:20	
ベーシックピラティス★3 mayumi 19:50～21:00	リラクسسヨガ★1 ayumi 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	エアリアル★3-4 haruka 16:00～17:10	
24	25	26	27	28	29	
リンパヨガ★3-4 yukiko 10:30～11:40		整美体ヨガ★1 akiko 10:30～11:40	エアリアル★1 代: emina 10:00～11:10		エアリアル★4 emina 9:00～10:00	
ベーシックピラティス★2 mayumi 13:00～14:10		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 代: emina 11:45～12:55		骨盤調整ヨガ★2 emina 10:30～11:40	
エアリアル★4 mayumi 14:40～15:50	姿勢改善ピラティス★2-3 M.kana 14:00～15:10	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★2 代: mika 3 12:30～13:40	
	デトックスヨガ★3 tomoko 18:20～19:30	代謝アップヨガ★5 T.noriko 17:00～18:10		リフレッシュチェアヨガ★4 haruka 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★2 haruka 19:50～21:00	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	

※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