

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2025年11月24日～11月30日

	11月24日 月	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金	11月29日 土	11月30日 日
9:00							9 : 00～10 : 00 リラックス
10:00	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 yuri	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 kaori	9 : 30～10 : 30 リラックス kaori	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 mika	9 : 30～10 : 30 リラックス kaori	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 chisa	yuri
11:00	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 美脚・美尻エアリアル	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 リラックス	10 : 30～11 : 30 ハンモック整体 yuri
12:00	yuri	kaori	kaori	mika	kaori	chisa	
13:00	13 : 00～13:45 椅子エアリアル				13 : 00～13:45 椅子エアリアル		
14:00	yuri				kaori		
15:00			14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 kaori	14 : 30～15 : 30 リラックス yuri		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 saeko	
16:00	16:00～17:00 美脚・美尻エアリアル	16 : 30～17 : 30 ハンモック整体	16:00～17:00 リラックス yuri	16 : 30～17 : 30 リラックス	16:00～17:00 ハンモック整体 chisa	16:00～17:00 ハンモック整体 yuri	
17:00	yuri						
18:00	17 : 30～18 : 30 リラックス yuri	yuri	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体 yuri	yuri	17 : 30～18 : 30 リラックス chisa	17 : 30～18 : 30 美脚・美尻エアリアル yuri	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	yuri	19 : 00～20:00 リラックス	yuri	19 : 00～20:00 ハンモック整体		
20:00	yuri	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体 yuri	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス yuri	chisa		

★難易度…椅子エアリアル★ リラックス★★ ハンモック整体★★★ 美脚・美尻エアリアル★★★★ ボディメイク★★★★★

※初回体験はリラックス、ハンモック整体のみとさせていただきます。

※月会員様へ。月末は混みありますので計画的にご利用ください。

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2025年12月1日～12月7日

	12月1日 月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月6日 土	12月7日 日
9:00							9:00～10:00 リラックス
10:00	9:30～10:30 ハンモック整体 kaori	9:30～10:30 ハンモック整体 kaori	9:30～10:30 リラックス kaori	9:30～10:30 リラックス ichika	9:30～10:30 リラックス kaori	9:30～10:30 ハンモック整体 saeko	10:30～11:30 ハンモック整体 saeko
11:00	11:00～12:00 リラックス	11:00～12:00 リラックス	11:00～12:00 ハンモック整体	11:00～12:00 リラックス	11:00～12:00 ハンモック整体	11:00～12:00 リラックス	
12:00	ichika	ichika	kaori	ichika	kaori	ichika	
13:00	13:00～13:45 椅子エアリアル				13:00～13:45 椅子エアリアル		13:00～14:00 リラックス
14:00	kaori				kaori		saeko
15:00		14:30～15:30 リラックス kaori	14:30～15:30 ハンモック整体 kaori	14:30～15:30 ハンモック整体 yuri		14:30～15:30 ハンモック整体 saeko	
16:00	16:00～17:00 美脚・美尻エアリアル	16:30～17:30 ハンモック整体		16:30～17:30 リラックス	16:00～17:00 ハンモック整体		
17:00	yuri	yuri		yuri	chisa		
18:00	17:30～18:30 リラックス yuri	18:00～19:00 リラックス		18:00～19:00 ハンモック整体	17:30～18:30 リラックス chisa		
19:00	19:00～20:00 ハンモック整体	yuri	19:00～20:00 リラックス	yuri	19:00～20:00 ハンモック整体	19:00～20:00 リラックス	
20:00	yuri	19:30～20:30 ハンモック整体 yuri	yuri	19:30～20:30 リラックス yuri	chisa	yuri	

★難易度…椅子エアリアル★ リラックス★★ ハンモック整体★★★ 美脚・美尻エアリアル★★★★ ボディメイク★

※初回体験はリラックス、ハンモック整体のみとさせていただきます。

※月会員様へ。月末は混みありますので計画的にご利用ください。

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2025年12月8日～12月14日

	12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金	12月13日 土	12月14日 日
9:00	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体	9 : 30～10 : 30 リラックス	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体	9 : 30～10 : 30 リラックス	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体	9 : 00～10 : 00 リラックス saeko
10:00	kaori	kaori	kaori	mika	ichika	saeko	10 : 30～11 : 30 ハンモック整体 saeko
11:00	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 美脚・美尻エアリアル	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 リラックス	
12:00	ichika	ichika	kaori	mika	ichika	saeko	
13:00	13 : 00～13:45 椅子エアリアル				13 : 00～13:45 椅子エアリアル		13 : 00～14 : 00 リラックス saeko
14:00	kaori		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	yuri	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	
15:00			kaori	mika		saeko	
16:00	16:00～17:00 美脚・美尻エアリアル	16 : 30～17 : 30 ハンモック整体	16:00～17:00 リラックス	16 : 30～17 : 30 リラックス	16:00～17:00 ハンモック整体	16:00～17:00 ハンモック整体	
17:00	saki		yuri		yuri	yuri	
	17 : 30～18 : 30 リラックス	yuri	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体	yuri	17 : 30～18 : 30 リラックス	17:30～18:30 美脚・美尻エアリアル	
18:00	saki	18 : 00～19 : 00 リラックス	yuri	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	yuri	yuri	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	yuri	19 : 00～20:00 リラックス	yuri	19:00～20:00 ボディメイク	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	saki	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス	yuri	yuri	
		yuri		yuri			

★難易度…椅子エアリアル★ リラックス★★ ハンモック整体★★★ 美脚・美尻エアリアル★★★★ ボディメイク★★★★★

※初回体験はリラックス、ハンモック整体のみとさせていただきます。

※月会員様へ。月末は混みありますので計画的にご利用ください。

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2025年12月15日～12月21日

	12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月20日 土	12月21日 日
9:00							9 : 00～10 : 00 リラックス
10:00	9 : 30～10 : 30 リラックス ichika	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 kaori	9 : 30～10 : 30 リラックス kaori	9 : 30～10 : 30 リラックス ichika	9 : 30～10 : 30 リラックス kaori	9 : 30～10 : 30 リラックス ichika	saeko
11:00	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 美脚・美尻エアリアル	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 リラックス	10 : 30～11 : 30 ハンモック整体 saeko
12:00	ichika	ichika	kaori	kaori	kaori	ichika	
13:00	13 : 00～13:45 椅子エアリアル				13 : 00～13:45 椅子エアリアル		13 : 00～14 : 00 リラックス
14:00	yuri				kaori		saeko
15:00		14 : 30～15 : 30 リラックス ichika	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 kaori	14 : 30～15 : 30 リラックス ichika		14 : 30～15 : 30 リラックス ichika	
16:00	16:00～17:00 美脚・美尻エアリアル	16 : 30～17 : 30 ハンモック整体	16:00～17:00 リラックス	16 : 30～17 : 30 リラックス	16:00～17:00 ハンモック整体	16:00～17:00 ハンモック整体	
17:00	yuri		yuri		chisa	yuri	
18:00	17 : 30～18 : 30 リラックス yuri	18 : 00～19 : 00 リラックス	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体 yuri	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	17 : 30～18 : 30 リラックス chisa	17:30～18:30 美脚・美尻エアリアル yuri	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	yuri	19 : 00～20:00 リラックス	yuri	19 : 00～20:00 ハンモック整体	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	yuri	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体 yuri	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス yuri	chisa	yuri	

★難易度…椅子エアリアル★ リラックス★★ ハンモック整体★★★ 美脚・美尻エアリアル★★★★ ボディメイク★★★★★

※初回体験はリラックス、ハンモック整体のみとさせていただきます。

※月会員様へ。月末は混みありますので計画的にご利用ください。

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2025年12月22日～12月28日

	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土	12月28日 日
9:00							9 : 00～10 : 00 リラックス
10:00	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 kaori	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 kaori	9 : 30～10 : 30 リラックス kaori	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 mika	9 : 30～10 : 30 リラックス kaori	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 chisa	saeko
11:00	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 美脚・美尻エアリアル	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	11 : 00～12 : 00 リラックス	10 : 30～11 : 30 ハンモック整体 saeko
12:00	ichika	ichika	kaori	mika	kaori	chisa	
13:00	13 : 00～13:45 椅子エアリアル				13 : 00～13:45 椅子エアリアル		13 : 00～14 : 00 リラックス
14:00	kaori				kaori		saeko
15:00		14 : 30～15 : 30 リラックス ichika	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 kaori	14 : 30～15 : 30 リラックス ichika		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 chisa	
16:00	16:00～17:00 美脚・美尻エアリアル	16 : 30～17 : 30 ハンモック整体	16:00～17:00 リラックス	16 : 30～17 : 30 リラックス	16:00～17:00 ハンモック整体	16:00～17:00 ハンモック整体	
17:00	yuri		chisa		mika/chisa	yuri	
18:00	17 : 30～18 : 30 リラックス yuri	chisa	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体 chisa	yuri	17 : 30～18 : 30 リラックス chisa	17 : 30～18 : 30 美脚・美尻エアリアル yuri	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	chisa	19 : 00～20:00 リラックス	yuri	19:00～20:00 ボディメイク	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	yuri	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体 chisa	chisa	19 : 30～20 : 30 リラックス yuri	mika	yuri	

★難易度…椅子エアリアル★ リラックス★★ ハンモック整体★★★ 美脚・美尻エアリアル★★★★ ボディメイク★★★★★

※初回体験はリラックス、ハンモック整体のみとさせていただきます。

※月会員様へ。月末は混みありますので計画的にご利用ください。

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2025年12月29日～1月4日

	12月29日 月	12月30日 火	12月31日 水	1月1日 木	1月2日 金	1月3日 土	1月4日 日
9:00							9 : 00～10 : 00 リラックス
10:00	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 yuri						
11:00	11 : 00～12 : 00 リラックス						10 : 30～11 : 30 ハンモック整体
12:00	yuri						
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

★難易度…椅子エアリアル★ リラックス★★ ハンモック整体★★★ 美脚・美尻エアリアル★★★★ ボディメイク★★★★★

※初回体験はリラックス、ハンモック整体のみとさせていただきます。

※月会員様へ。月末は混みあいますので計画的にご利用ください。