# エアリアルヨガレッスンスケジュール
## 2026年3月1日～3月31日

| | 3月2日<br>月 | 3月3日<br>火 | 3月4日<br>水 | 3月5日<br>木 | 3月6日<br>金 | 3月7日<br>土 | 3月8日<br>日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：00～10：00<br>リラックス |
| 10:00 | kaori | kaori | ichika | ichika | ichika | yuri | eiko |
| 11:00 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 10：30～11：30<br>ハンモック整体 |
| 12:00 | kaori | kaori | ichika | ichika | ichika | eiko | yuri |
| 13:00 | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | | | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | 13：00～14：00<br>リラックス |
| 14:00 | kaori | | | | ichika | | eiko |
| | | 14：30～15：30<br>リラックス | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | |
| 15:00 | | kaori | ichika | ichika | | yuri | |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>美脚・美尻エアリアル | | 16:00～17:00<br>リラックス | | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | 16:00～17:00<br>リラックス | |
| | | 16：30～17：30<br>ハンモック整体 | | 16：30～17：30<br>リラックス | | | |
| 17:00 | yuri | | chisa | | yuri | ichika | |
| | 17：30～18：30<br>リラックス | yuri | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | eiko | 17：30～18：30<br>リラックス | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | |
| 18:00 | | 18：00～19：00<br>リラックス | | 18：00～19：00<br>ハンモック整体 | | | |
| | yuri | | chisa | | yuri | ichika | |
| 19:00 | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | yuri | 19：00～20:00<br>リラックス | yuri | 19:00～20:00<br>ボディメイク | 19：00～20:00<br>リラックス | |
| | | 19：30～20：30<br>ハンモック整体 | | 19：30～20：30<br>リラックス | | | |
| 20:00 | yuri | | chisa | | yuri | ichika | |
| | | yuri | | eiko | | | |

★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。**

# エアリアルヨガレッスンスケジュール
## 2026年3月9日～3月15日

| | 3月9日<br>月 | 3月10日<br>火 | 3月11日<br>水 | 3月12日<br>木 | 3月13日<br>金 | 3月14日<br>土 | 3月15日<br>日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | |
| 10:00 | kaori | kaori | ichika | ichika | hitomi | yuri | |
| 11:00 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | |
| 12:00 | kaori | kaori | ichika | hitomi | ichika | eiko | |
| 13:00 | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | | | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | |
| 14:00 | kaori | | | | ichika | | |
| | | 14：30～15：30<br>リラックス | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | | 14：30～15：30<br>リラックス | |
| 15:00 | | kaori | ichika | ichika | | eiko | |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>美脚・美尻エアリアル | | 16:00～17:00<br>リラックス | | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | |
| | | 16：30～17：30<br>ハンモック整体 | | 16：30～17：30<br>リラックス | | | |
| 17:00 | yuri | | chisa | | mika | yuri | |
| | 17：30～18：30<br>リラックス | yuri | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | eiko | 17：30～18：30<br>リラックス | 17：30～18：30<br>美脚・美尻エアリアル | |
| 18:00 | | 18：00～19：00<br>リラックス | | 18：00～19：00<br>ハンモック整体 | | | |
| | yuri | | chisa | | mika | yuri | |
| 19:00 | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | hitomi | 19：00～20:00<br>リラックス | yuri | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | 19：00～20:00<br>リラックス | |
| | | 19：30～20：30<br>ハンモック整体 | | 19：30～20：30<br>リラックス | | | |
| 20:00 | yuri | | chisa | | mika | yuri | |
| | | yuri | | eiko | | | |

★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。**

# エアリアルヨガレッスンスケジュール
## 2026年3月16日～3月22日

| | 3月16日<br>月 | 3月17日<br>火 | 3月18日<br>水 | 3月19日<br>木 | 3月20日<br>金 | 3月21日<br>土 | 3月22日<br>日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス |
| 10:00 | kaori | kaori | kaori | ichika | saeko | ichika | saeko |
| 11:00 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 |
| 12:00 | kaori | kaori | kaori | ichika | saeko | ichika | saeko |
| 13:00 | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | | | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | 13：00～14：00<br>リラックス |
| 14:00 | kaori | | | | saeko | | saeko |
| | | | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | |
| 15:00 | | | kaori | ichika | | ichika | |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>美脚・美尻エアリアル | | 16:00～17:00<br>リラックス | | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | |
| | | 16：30～17：30<br>ハンモック整体 | | 16：30～17：30<br>リラックス | | | |
| 17:00 | yuri | | yuri | | yuri | yuri | |
| | 17：30～18：30<br>リラックス | yuri | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | eiko | 17：30～18：30<br>リラックス | 17：30～18：30<br>美脚・美尻エアリアル | |
| 18:00 | | 18：00～19：00<br>リラックス | | 18：00～19：00<br>ハンモック整体 | | | |
| | yuri | | yuri | | yuri | yuri | |
| 19:00 | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | yuri | 19：00～20:00<br>リラックス | yuri | 19:00～20:00<br>ボディメイク | 19：00～20:00<br>リラックス | |
| | | 19：30～20：30<br>ハンモック整体 | | 19：30～20：30<br>リラックス | | | |
| 20:00 | yuri | | yuri | | yuri | yuri | |
| | | yuri | | eiko | | | |

★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。**

# エアリアルヨガレッスンスケジュール
## 2026年3月23日～3月29日

| | 3月23日<br>月 | 3月24日<br>火 | 3月25日<br>水 | 3月26日<br>木 | 3月27日<br>金 | 3月28日<br>土 | 3月29日<br>日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス |
| 10:00 | ichika | kaori | kaori | hitomi | kaori | yuri | saeko |
| 11:00 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 |
| 12:00 | ichika | kaori | kaori | hitomi | kaori | yuri | saeko |
| 13:00 | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | | | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | 13：00～14：00<br>リラックス |
| 14:00 | ichika | | | | kaori | | saeko |
| | | 14：30～15：30<br>リラックス | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | |
| 15:00 | | kaori | kaori | yuri | | yuri | |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>美脚・美尻エアリアル | | 16:00～17:00<br>リラックス | | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | 16:00～17:00<br>美脚・美尻エアリアル | |
| | | 16：30～17：30<br>ハンモック整体 | | 16：30～17：30<br>リラックス | | | |
| 17:00 | yuri | | yuri | | chisa | yuri | |
| | 17：30～18：30<br>リラックス | yuri | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | eiko | 17：30～18：30<br>リラックス | | |
| 18:00 | | 18：00～19：00<br>リラックス | | 18：00～19：00<br>ハンモック整体 | | | |
| | chisa | | yuri | | chisa | | |
| 19:00 | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | hitomi | 19：00～20:00<br>リラックス | yuri | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | | |
| | | 19：30～20：30<br>ハンモック整体 | | 19：30～20：30<br>リラックス | | | |
| 20:00 | chisa | | yuri | | chisa | | |
| | | yuri | | eiko | | | |

★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。**

# エアリアルヨガレッスンスケジュール
## 2026年3月30日～4月5日

| | 3月30日<br>月 | 3月31日<br>火 | 4月1日<br>水 | 4月2日<br>木 | 4月3日<br>金 | 4月4日<br>土 | 4月5日<br>日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス | 9：30～10：30<br>ハンモック整体 | 9：30～10：30<br>リラックス |
| 10:00 | ichika | kaori | kaori | ichika | kaori | yuri | yuri |
| 11:00 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 | 11：00～12：00<br>リラックス | 11：00～12：00<br>ハンモック整体 |
| 12:00 | ichika | kaori | kaori | ichika | kaori | yuri | yuri |
| 13:00 | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | | | 13：00～13:45<br>椅子エアリアル | | 13：00～14：00<br>リラックス |
| 14:00 | ichika | | | | kaori | | yuri |
| | | 14：30～15：30<br>リラックス | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | | 14：30～15：30<br>ハンモック整体 | |
| 15:00 | | kaori | kaori | ichika | | yuri | |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>美脚・美尻エアリアル | | 16:00～17:00<br>リラックス | | 16:00～17:00<br>ハンモック整体 | 16:00～17:00<br>リラックス | |
| | | 16：30～17：30<br>ハンモック整体 | | 16：30～17：30<br>リラックス | | | |
| 17:00 | yuri | | chisa | | yuri | ichika | |
| | 17：30～18：30<br>リラックス | hitomi | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | eiko | 17：30～18：30<br>リラックス | 17：30～18：30<br>ハンモック整体 | |
| 18:00 | | 18：00～19：00<br>リラックス | | 18：00～19：00<br>ハンモック整体 | | | |
| | yuri | | chisa | | yuri | ichika | |
| 19:00 | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | hitomi | 19：00～20:00<br>リラックス | yuri | 19：00～20:00<br>ハンモック整体 | 19：00～20:00<br>リラックス | |
| | | 19：30～20：30<br>ハンモック整体 | | 19：30～20：30<br>リラックス | | | |
| 20:00 | chisa | | chisa | | yuri | ichika | |
| | | hitomi | | eiko | | | |

★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。**