

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年8月24日～8月30日

	8月24日 月	8月25日 火	8月26日 水	8月27日 木	8月28日 金	8月29日 土	8月30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 : 30～10 : 30 リラックス
10:00	kaori	yuri	kaori	ichika	hitomi	momoko	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	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	kaori	yuri	kaori	ichika	hitomi	momoko	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 イベント【呼吸改善】
14:00	kaori	14 : 30～15 : 30 リラックス	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	hitomi	14 : 30～15 : 30 リラックス	yuri
15:00		yuri	kaori	ichika		momoko	
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		yuri	ichika	
	17 : 30～18 : 30 リラックス	momoko	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体	eiko	17 : 30～18 : 30 リラックス	17 : 30～18 : 30 美脚・美尻エアリアル	
18:00	momoko	18 : 00～19 : 00 リラックス	yuri	ハンモック整体	yuri	ichika	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	momoko	19 : 00～20:00 リラックス	eiko	19:00～20:00 ボディメイク	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	momoko	ハンモック整体 momoko	yuri	リラックス eiko	yuri	ichika	

★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。

※インストラクターは予告なく変更となることがありますのでご了承ください

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年8月31日～9月6日

	8月31日 月	9月1日 火	9月2日 水	9月3日 木	9月4日 金	9月5日 土	9月6日 日
9:00							
	9 : 30～10 : 30	9 : 30～10 : 30	9 : 30～10 : 30	9 : 30～10 : 30	9 : 30～10 : 30	9 : 30～10 : 30	9 : 30～10 : 30
10:00	ハンモック整体	ハンモック整体	リラックス	ハンモック整体	リラックス	ハンモック整体	リラックス
	kaori	hitomi	kaori	yuri	kaori	eiko	yuri
11:00	11 : 00～12 : 00	11 : 00～12 : 00	11 : 00～12 : 00	11 : 00～12 : 00	11 : 00～12 : 00	11 : 00～12 : 00	11 : 00～12 : 00
	リラックス	リラックス	ハンモック整体	美脚・美尻エアリアル	ハンモック整体	リラックス	ハンモック整体
12:00	kaori	hitomi	kaori	yuri	kaori	eiko	yuri
13:00	13 : 00～13:45				13 : 00～13:45		
	椅子エアリアル				椅子エアリアル		
14:00	kaori				kaori		
		14 : 30～15 : 30	14 : 30～15 : 30	14 : 30～15 : 30		14 : 30～15 : 30	
15:00		リラックス	ハンモック整体	ハンモック整体		ハンモック整体	
		hitomi	kaori	yuri		eiko	
16:00	16:00～17:00		16:00～17:00		16:00～17:00	16:00～17:00	
	美脚・美尻エアリアル	16 : 30～17 : 30	リラックス	16 : 30～17 : 30	ハンモック整体	ハンモック整体	
17:00	yuri	ハンモック整体	hitomi	リラックス	yuri	ichika	
	17 : 30～18 : 30	momoko	17 : 30～18 : 30	eiko	17 : 30～18 : 30	17 : 30～18 : 30	
18:00	リラックス	18 : 00～19 : 00	ハンモック整体	18 : 00～19 : 00	リラックス	美脚・美尻エアリアル	
	yuri	リラックス	hitomi	ハンモック整体	yuri	ichika	
19:00	19 : 00～20:00	momoko	19 : 00～20:00	eiko	19:00～20:00	19 : 00～20:00	
	ハンモック整体	19 : 30～20 : 30	リラックス	19 : 30～20 : 30	ボディメイク	リラックス	
20:00	yuri	ハンモック整体	hitomi	リラックス	yuri	ichika	
		momoko		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。

※インストラクターは予告なく変更となることがありますのでご了承ください

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年9月7日～9月13日

	9月7日 月	9月8日 火	9月9日 水	9月10日 木	9月11日 金	9月12日 土	9月13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 : 30～10 : 30 リラックス
10:00	kaori	hitomi	kaori	ichika	hitomi	saeko	momoko
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	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	kaori	hitomi	kaori	ichika	hitomi	saeko	momoko
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	kaori				hitomi		
		14 : 30～15 : 30 リラックス	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	
15:00		hitomi	kaori	ichika		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	yuri		yuri		chisa	momoko	
	17 : 30～18 : 30 リラックス	momoko	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体	eiko	17 : 30～18 : 30 リラックス	17 : 30～18 : 30 美脚・美尻エアリアル	
18:00	yuri	18 : 00～19 : 00 リラックス	yuri	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	chisa	momoko	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	momoko	19 : 00～20:00 リラックス	eiko	19 : 00～20:00 ハンモック整体	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	yuri	ハンモック整体 momoko	yuri	リラックス eiko	chisa	momoko	

★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。

※インストラクターは予告なく変更となることがありますのでご了承ください

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年9月21日～9月27日

	9月21日 月	9月22日 火	9月23日 水	9月24日 木	9月25日 金	9月26日 土	9月27日 日
9:00							
10:00	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 momoko	9 : 30～10 : 30 リラックス momoko	9 : 30～10 : 30 リラックス yuri	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 ichika	9 : 30～10 : 30 リラックス yuri	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体 yuri	9 : 30～10 : 30 リラックス yuri
11:00	11 : 00～12 : 00 リラックス	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体	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	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	momoko	momoko	yuri	ichika	yuri	yuri	yuri
13:00	13 : 00～13:45 椅子エアリアル	13 : 00～14 : 00 リラックス	13 : 00～14 : 00 リラックス		13 : 00～13:45 椅子エアリアル		
14:00	momoko	momoko	yuri		yuri		
15:00				14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 ichika		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 yuri	
16:00	16:00～17:00 ボディメイク			16 : 30～17 : 30 リラックス eiko	16:00～17:00 ハンモック整体 yuri	16:00～17:00 ハンモック整体 momoko	
17:00	chisa 17 : 30～18 : 30 リラックス			18 : 00～19 : 00 ハンモック整体 eiko	17 : 30～18 : 30 リラックス momoko	17 : 30～18 : 30 美脚・美尻エアリアル momoko	
18:00	chisa			19 : 30～20 : 30 リラックス eiko	19 : 00～20:00 ハンモック整体 momoko	19 : 00～20:00 リラックス momoko	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体						
20:00	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。月末は混みあいますので計画的にご利用ください。

※インストラクターは予告なく変更となることがありますのでご了承ください

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年9月28日～10月4日

	9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水	10月1日 木	10月2日 金	10月3日 土	10月4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 : 30～10 : 30 リラックス
10:00	yuri	yuri	kaori				
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	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	yuri	yuri	kaori				
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	14 : 30～15 : 30 リラックス		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	
15:00		yuri					
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				
	17 : 30～18 : 30 リラックス	momoko	17 : 30～18 : 30 ハンモック整体		17 : 30～18 : 30 リラックス	17 : 30～18 : 30 美脚・美尻エアリアル	
18:00	momoko	18 : 00～19 : 00 リラックス	yuri	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体			
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体	momoko	19 : 00～20:00 リラックス		19:00～20:00 ボディメイク	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	momoko	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス			
		momoko					

★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。

※インストラクターは予告なく変更となることがありますのでご了承ください