

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年8月3日～8月9日

	8月3日 月	8月4日 火	8月5日 水	8月6日 木	8月7日 金	8月8日 土	8月9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	ichika	hitomi	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	ichika	hitomi	kaori	ichika	kaori	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 リラックス
14:00	ichika				hitomi		saeko
		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		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 リラックス	
17:00	yuri		yuri		chisa	yuri	
	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 ハンモック整体	
18:00	momoko	18 : 00～19 : 00 リラックス	yuri	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	chisa	yuri	
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	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10日～8月16日

	8月10日 月	8月11日 火	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	8月16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
10:00	hitomi	yuri	kaori			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 リラックス	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	hitomi	yuri	kaori			momoko	saeko
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 ハンモック整体	13 : 00～14 : 00 リラックス
14:00	hitomi	yuri				momoko	saeko
15:00							
16:00	16:00～17:00 美脚・美尻エアリアル			16 : 30～17 : 30 リラックス	16:00～17:00 ハンモック整体		
17:00	yuri			eiko	chisa		
	17 : 30～18 : 30 リラックス		17 : 30～18 : 30 ハンモック整体	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	17 : 30～18 : 30 リラックス		
18:00	momoko		momoko	eiko	chisa		
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体		19 : 00～20:00 リラックス	19 : 30～20 : 30 リラックス	19 : 00～20:00 ハンモック整体		
20:00	momoko		momoko	eiko	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。

※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17日～8月23日

	8月17日 月	8月18日 火	8月19日 水	8月20日 木	8月21日 金	8月22日 土	8月23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	ichika	hitomi	kaori	ichika	kaori	hitomi	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	ichika	hitomi	kaori	ichika	kaori	hitomi	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
14:00	ichika				kaori		saeko
		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		hitomi	
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		hitomi		yuri	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	momoko	18 : 00～19 : 00 リラックス	hitomi	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	momoko	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	momoko	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体	hitomi	19 : 30～20 : 30 リラックス	momoko	momoko	
		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