

エアリアルヨガレッスンスケジュール
2026年9月14日～9月20日

	9月14日 月	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月19日 土	9月20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	
10:00	chisa	chisa	kaori	yuri	kaori	hitomi	
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	
12:00	chisa	chisa	kaori	yuri	kaori	hitomi	
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		
			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			kaori	yuri		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		
17:00	yuri		yuri		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		
18:00	yuri	18 : 00～19 : 00 リラックス	yuri	18 : 00～19 : 00 ハンモック整体	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 ボディメイク		
20:00	yuri	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス	yuri		
		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							
	9 : 30～10 : 30 ハンモック整体	9 : 30～10 : 30 リラックス	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	momoko	momoko	yuri	ichika	yuri	yuri	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	16:00～17:00 ハンモック整体	
17:00	chisa 17 : 30～18 : 30			18 : 00～19 : 00 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	リラックス chisa			19 : 30～20 : 30 リラックス eiko	momoko	momoko	
19:00	19 : 00～20:00 ハンモック整体				19 : 00～20:00 ハンモック整体	19 : 00～20:00 リラックス	
20:00	chisa				momoko	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	ichika	yuri	hitomi	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	yuri	yuri	kaori	ichika	yuri	hitomi	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	yuri	14 : 30～15 : 30 リラックス		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		yuri		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		yuri		yuri	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 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	momoko	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	19 : 30～20 : 30 ハンモック整体	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス	yuri	yuri	
		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10月5日～10月11日

	10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月10日 土	10月11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	kaori	saeko	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	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	kaori	hitomi	kaori	ichika	kaori	saeko	yuri
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				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		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	
17:00	yuri		yuri			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 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	momoko	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 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	19 : 30～20 : 30 リラックス	momoko	yuri	
		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10月12日～10月18日

	10月12日 月	10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	10月16日 金	10月17日 土	10月18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	
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	
	momoko	kaori	kaori	ichika	yuri	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	
	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	
12:00	momoko	kaori	kaori	ichika	yuri	yuri	
13:00	13 : 00～13:45						
	椅子エアリアル						
14:00	momoko						
		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	
		kaori	kaori	ichika		yuri	
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	yuri	リラックス	momoko	yuri	
	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	yuri	ハンモック整体	momoko	yuri	
19:00	19 : 00～20:00	momoko	19 : 00～20:00	eiko	19 : 00～20:00		
	ハンモック整体	19 : 30～20 : 30	リラックス	19 : 30～20 : 30	ハンモック整体		
20:00	yuri	ハンモック整体	yuri	リラックス	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10月19日～10月25日

	10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月24日 土	10月25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	ichika	kaori	eiko	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	11 : 00～12 : 00 ハンモック整体
12:00	yuri	yuri	kaori	ichika	kaori	eiko	yuri
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 リラックス yuri	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 kaori	14 : 30～15 : 30 ハンモック整体 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		momoko	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	yuri	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 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 momoko	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス eiko	yuri	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