

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 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	momoko	kaori	kaori	ichika	kaori	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	
12:00	momoko	kaori	kaori	ichika	kaori	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	momoko				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		kaori	kaori	ichika		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		momoko	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		
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		
		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	kaori	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	kaori	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		13 : 00～14 : 00 肩こりイベント
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	kaori		yuri
15:00		yuri	kaori	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		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	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	yuri	19 : 30～20 : 30 リラックス	yuri	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26日～11月1日

	10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金	10月31日 土	11月1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	kaori	kaori	yuri	hitomi	momoko	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	kaori	kaori	yuri	hitomi	momoko	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				hitomi		
		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	
		kaori		yuri		momoko	
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	yuri	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	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	リラックス	
20:00	yuri	ハンモック整体	yuri	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11月9日～11月15日

	11月9日 月	11月10日 火	11月11日 水	11月12日 木	11月13日 金	11月14日 土	11月15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	kaori	hitomi	kaori	yuri	yuri	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	
12:00	kaori	hitomi	kaori	yuri	yuri	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		
14:00	kaori				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		14 : 30～15 : 30 ハンモック整体	
15:00		hitomi	kaori	yuri		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11月16日～11月22日

	11月16日 月	11月17日 火	11月18日 水	11月19日 木	11月20日 金	11月21日 土	11月22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	hitomi	kaori	hitomi	momoko
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	リラックス	ハンモック整体	リラックス	ハンモック整体
12:00	kaori	hitomi	kaori	hitomi	kaori	hitomi	momoko
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	hitomi		hitomi	
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	yuri	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	
	momoko	リラックス	yuri	ハンモック整体	yuri	yuri	
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	momoko	ハンモック整体	yuri	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11月23日～11月29日

	11月23日 月	11月24日 火	11月25日 水	11月26日 木	11月27日 金	11月28日 土	11月29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
	momoko	kaori	kaori	yuri	hitomi	momoko	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	momoko	hitomi	kaori	yuri	kaori	momoko	yuri
13:00	13 : 00～13:45				13 : 00～13:45		13 : 00～14:00
	椅子エアリアル				椅子エアリアル		イベント
14:00	momoko				hitomi		yuri
			14 : 30～15 : 30	14 : 30～15 : 30		14 : 30～15 : 30	
15:00			ハンモック整体	ハンモック整体		ハンモック整体	
			kaori	yuri		momoko	
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	yuri	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	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	リラックス	
20:00	yuri	ハンモック整体	yuri	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