

12月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 ジョイフル 麻琴 ★13:00～14:10 【首肩】姿勢美人Aerial 麻琴 ★20:00～21:10 ベーシック 麻琴	2 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★14:00～15:15 【シニア】SOUND 麻琴 ★19:30～20:40 おかえりAerial ゆきこ	3 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴	4 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 ベーシック 麻琴 ★20:00～21:10 身体リセットAerial Kaho	5 定休日	6 ●10:00～11:10 AirDance 麻琴 ★12:00～13:10 ジョイフル 麻琴 ★16:00～17:10 リカバリーストレッチ 麻琴	7 エアリアルヨガ講師養成講座 9:00～13:00 ★14:00～15:10 ブレスリリースAerial 麻琴
8 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 ブレスリリースAerial 麻琴 ★13:00～14:10 【骨盤】姿勢美人Aerial 麻琴 ★20:00～21:10 ジョイフル 麻琴	9 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★14:00～15:15 【シニア】骨盤・姿勢美人 麻琴	10 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★20:00～21:10 リカバリーストレッチ 麻琴	11 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 リカバリーストレッチ 麻琴 ★20:00～21:10 身体リセットAerial Kaho	12 定休日	13 ★10:00～11:10 AirBalance 麻琴 ★13:00～14:10 ベーシック 麻琴 ★16:00～17:10 夕暮れアロマAerial 麻琴	14 ●9:00～10:10 ブラクティス 麻琴 ★11:00～12:10 AirDance Lab 麻琴 ★14:00～15:10 【骨盤】姿勢美人Aerial 麻琴
15 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 ジョイフル 麻琴 ★13:00～14:10 【首肩】姿勢美人Aerial 麻琴 ★20:00～21:10 ベーシック 麻琴	16 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★14:00～15:15 【シニア】AirBalance 麻琴 ★19:30～20:40 おかえりAerial ゆきこ	17 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴	18 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 ベーシック 麻琴 ★20:00～21:10 身体リセットAerial Kaho	19 定休日	20 ♥10:00～11:10 AirMotion × 新月のFlow 麻琴 ★13:00～14:10 ジョイフル 麻琴 ★16:00～17:10 リカバリーストレッチ 麻琴	21 エアリアルヨガ講師養成講座 9:00～13:00 ♥14:00～15:10 【女性限定・ビューティーライト使用】 冬の巡り整えAerial 麻琴
22 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 ブレスリリースAerial 麻琴 ★13:00～14:10 【骨盤】姿勢美人Aerial 麻琴 ♥20:00～21:10 【冬至】バレエストレッチ 麻琴	23 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★14:00～15:15 【シニア】低空チェアフロー ★19:30～20:40 おかえりAerial ゆきこ	24 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★20:00～21:10 ブレスリリースAerial 麻琴	25 ★7:00～8:00 AirMorning 麻琴 ★10:00～11:10 リカバリーストレッチ 麻琴 ★20:00～21:10 【骨盤】身体リセットAerial Kaho	26 定休日	27 ●10:00～11:10 AirBallet 麻琴 ★13:00～14:10 ベーシック 麻琴 ♥16:00～17:10 夕暮れアロマAerial 麻琴	28 冬期休業 【特別講座開催日】
29 冬期休業	30 冬期休業	31 冬期休業	■ = スタンダード・エアリアルクラス ■ = エア・クリエイティブクラス ■ = 調整系・エアリアルクラス ■ = エアリアル・ビューティークラス（女性限定） ■ = エアリアル・ストレッチクラス ■ = シニアクラス（50歳以上の方限定クラス）			
						★ = 初心者向けクラス ● = 経験者向けクラス ♥ = 特別プログラム ■ = メンバー限定クラス ■ = 講師養成講座

※レッスンスケジュールは状況により変更になる場合があります。予約フォームの情報が最新となります。