

エアリアル10月のプログラム

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4 11:00 ~ 12:00 12:30 ~ 13:30 19:00 ~ 20:00
5 11:00 ~ 12:00	6 18:55 ~ 19:55	7 10:30 ~ 11:30 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	8	9 14:15 ~ 15:15 20:05 ~ 21:05	10 11:00 ~ 12:00 12:30 ~ 13:30 19:00 ~ 20:00	11
12 11:00 ~ 12:00	13 18:55 ~ 19:55	14 10:30 ~ 11:30 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	15	16 14:15 ~ 15:15 20:05 ~ 21:05	17	18 11:00 ~ 12:00 12:30 ~ 13:30 19:00 ~ 20:00
19 11:00 ~ 12:00	20 18:55 ~ 19:55	21 10:30 ~ 11:30 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	22	23 14:15 ~ 15:15 20:05 ~ 21:05	24 11:00 ~ 12:00	25
26 11:00 ~ 12:00	27 18:55 ~ 19:55	28 10:30 ~ 11:30 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	29	30 14:15 ~ 14:15 20:05 ~ 21:05	31 11:00 ~ 12:00 12:30 ~ 13:30 19:00 ~ 20:00	

- ストレッチ
- エアビラティス
- 身体リセットエアリアル
- かんたんエアリアル
- 肩らくらくエアリアル
- 姿勢調整エアリアル
- ベーシックエアリアル
- アクティブエアリアル

