

Dan (暖) スタジオ2月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	◆ 今月の休館日 → 2月22日(水)							8:15
							8:30 空中ヨガ&バレエ kayano ★★	8:30
9:00							9:00	
10:00	9:30～10:45 空中ヨガ&ストレッチ 相楽のりこ ★★	9:30～10:45 経絡ヨガ &空中ヨガ 奈奈 ★★	9:30～10:45 空中ヨガ&ピラティス Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ&骨盤調整 cake ★★	9:30～10:45 フローヨガ &空中ヨガ SATOMI ★★			10:00
11:00	2月3週目からnew!					10:15～11:30 骨盤調整&空中ヨガ keiko ★★	10:15～11:30 骨盤調整&空中ヨガ chihana ★★★	11:00
12:00	11:15～12:30 空中ヨガ&骨盤調整 keiko ★★	11:15～12:30 ○氣功ヨガ★中村 ○2月21日～ ビューティキックボク シング★★★ byバンゲリングベイ (50分間のクラスです)	11:15～12:30 空中ヨガ&骨盤調整 chihana ★★★	11:15～12:30 avity&DS ダイエットプログラム 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:15～12:30 空中ヨガ&ストレッチ MAKI ★★			12:00
13:00	new					12:00～13:15 氣功ヨガ 中村 ★	12:00～13:15 avity&DS ダイエットプログラム 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	13:00
14:00	13:00～14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) 中島史恵 ★★★	13:00～14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:00～14:15 空中ヨガ&ストレッチ (アロマ) Rie ★★	13:00～14:15 空中ヨガ&リラックス kayano ★	13:30～14:20 avity&DS ダイエットプログラム ビューティキックボク シングエクササイズ 茂呂 ★★★★	13:45～15:00 週末レッスン	13:45～15:00 週末レッスン	14:00
15:00	14:45～16:00 フローヨガ&空中ヨガ SATOMI ★★	14:45～16:00 空中ヨガ&ストレッチ 相楽のりこ ★★	14:45～16:00 空中ヨガ&バレエ aya ★★	14:45～16:00 空中ヨガ&骨盤調整 SATOMI ★★		4-chika(空中) 11-バンゲリングベイ (キックボクシング) 18- kayano(バレエス トレッチ&ダンス) 25- kayano(バレエス トレッチ&ダンス)	【ダンス】 5- AKEMI 12- AKEMI 19- AKEMI 26- AKEMI	15:00
16:00	★火曜日16:15～ 空中&マグマヨガ が一緒に受けら れるクラスを期間 限定で開講致し ます!!空中ヨガの あと、マグマスタ ジオでパワーヨ ガのレッスンを行 います♪ ぜひご参加くださ い!	16:15～17:15 空中ヨガ &パワーヨガ miyon ★★★				15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ keiko ★★	15:30～16:45 ビューティアシタダ ンガ ヨガ&空中ヨガ Emmy ★★★	16:00
17:00						17:00～18:15 空中ヨガ&リラックス miyon ★	17:00～18:15 空中ヨガ&ストレッチ 中島史恵 ★★	17:00
18:00								18:00
19:00	19:00～20:15 avity&DS ダイエットプログラム バレエストレッチ &ダンス kayano ★★	new 19:00～20:15 空中ヨガ&デトックス cake ★★	19:00～20:15 空中ヨガ &体幹トレーニング chika ★★★	18:50～20:05 空中ヨガ &メディテーション cake ★★	new 19:00～20:15 空中ヨガ&骨盤調整 (アロマ) Rie ★	18:30～19:45 空中ヨガ&デトックス 築地サヤカ ★★	18:30～19:45 空中ヨガ&骨盤調整 明日美 ★★	19:00
20:00		new 20:30～21:45 空中ヨガ& ヴィンヤサハタヨガ Megumi ★★★	new 20:45～21:35 ビューティキックボク シング byバンゲリングベイ ★★★★ ※50分間のクラスです。	20:30～21:45 avity&DS ダイエットプログラム 骨盤調整 有福 ★				20:00
21:00	20:45～22:00 空中ヨガ&骨盤調整 明日美 ★★				20:45～22:00 空中ヨガ&ストレッチ michi ★★	◆ご予約開始日◆ 毎月25日(翌月1日～15日) 毎月10日(当月16日～末日)		21:00
22:00								22:00

★水曜日20:45～  
 ヴィクトリアシークレ  
 ヲのパーソナルトレ  
 ーナーのパコム先生  
 の代行としてバンゲ  
 リングベイのトレー  
 ナーの先生がビュー  
 ティキックボクシン  
 グを担当してくだ  
 さいます!!  
 参加される方は  
 シューズをお持ち  
 ください◎

★chika先生の週  
 末レッスンの空  
 中ヨガで少し難  
 易度の高いレッ  
 スンにもチャレ  
 ンジしてみてください♪  
 ★またkayano先生  
 のバレエストレッチ  
 &ダンスは初心  
 者の方も大歓迎  
 です!  
 ★11日はバンゲ  
 リングベイのイン  
 ストラクターによ  
 るキックボクシン  
 グです! 平日に  
 来れない方はぜ  
 ひ!!

## 【avity代官山 暖 (DAN) スタジオ 2月代行・休講】

2/1(水)19:00	空中ヨガ&体幹トレーニング★★★ chika	→	空中ヨガ&ストレッチ★★ michi
2/2(木)13:00	空中ヨガ&リラックス★ kayano	→	空中ヨガ&リラックス★ 明日美
2/2(木)20:30	骨盤調整 有福	→	空中ヨガ&骨盤調整★★ mayumi
2/8(水)9:30	空中ヨガ&ピラティス★★ Tomomi	→	空中ヨガ&体幹トレーニング★★★ chika
2/9(木)13:00	空中ヨガ&リラックス★ kayano	→	空中ヨガ&リラックス★ 明日美
2/9(木)20:30	骨盤調整 有福	→	空中ヨガ&ピラティス★★ YUMI
2/10(金)11:15	空中ヨガ&ストレッチ★★ MAKI	→	空中ヨガ&骨盤調整★★ SATOMI
2/11(土)17:00	空中ヨガ&リラックス★ miyon	→	空中ヨガ&体幹トレーニング★★★ chika
2/15(水)14:45	空中ヨガ&ハレエ★★ aya	→	空中ヨガ&ストレッチ★★ chika
2/18(土)17:00	空中ヨガ&リラックス★ miyon	→	空中ヨガ&ピラティス★★ YUMI
2/19(日)12:00	美トレ 本間洋平	→	美トレ AKEMI
2/23(木)20:30	骨盤調整 有福	→	空中ヨガ&ピラティス★★ YUMI