



●ご予約・お問い合わせ

03-6416-0625

【営業時間】月～金 8:00～22:15 / 土日 8:15～20:15
祝日 8:00～20:45

(電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)

※祝日は、マグマ・暖スタそれぞれの最終レッスンがクローズとなります。

♥プログラムについて♥

★は強度です。

※avityの空中ヨガは、基本アクロバティックなものを入れない
ストレッチ要素の高いクラス構成となっております。
強度等が不安な方は、予めスタッフへお問い合わせください。

♡シェイプUPプログラム

♡Body調整プログラム

♥代行について♥

代行情報はHPに
掲載いたします。
当日・前日の緊急代行は
お電話にて
お知らせいたします。

Dan(暖)スタジオ10月

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00	◆ 今月の休館日 → 10月23日(月)							8:15	
9:00		♡	♡	♡	♡		♡ 8:30～9:45 空中ヨガ&バレエ kayano ★	8:30	
10:00		♡ 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& ルーシーダットン Meg. ★★	♡ 9:30～10:45 空中ヨガ &ピラティス 角方理佳 ★★	♡	♡	9:00	
11:00	♡	♡	♡	♡		♡ 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 ★★★	10:00	
12:00	♡ 11:15～12:30 空中ヨガ&骨盤調整 keiko ★★	♡ 11:15～12:05 ビューティー 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 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	♡ 11:15～12:30 空中ヨガ&ストレッチ MAKI ★★	♡ 12:00～13:15 週末レッスン	♡	♡	11:00
13:00	♡ 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 ★★	New 13:00～14:15 初めての空中ヨガ Rie ★	New 13:00～14:15 空中ヨガ& ピラティス 角方理佳 ★★	♡ 13:30～14:2 ビューティーボク グエクササイズ 茂呂 ★★★	♡ 7.14.21 (初めての空中ヨ ガ) ★	♡ 12:00～13:15 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00	
14:00						♡ 13:45～15:00 空中ヨガ& マインドフルネス Yoshiko ★	♡ 13:45～15:00 週末レッスン	13:00	
15:00	♡ 14:45～16:00 空中ヨガ&骨盤調整 chihana ★★★	New 14:45～16:00 空中&産後ヨガ Emmy ★	10/17のみ				1.15.29-ASAKO 初めての空中ヨガ 8.22-AKEMI ダンス&バレエ	14:00	
16:00					7-奈奈 14-ASAKO 21-MAKI	♡ 15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ keiko ★★	♡ 15:30～16:45 ビューティアシュタン ガ ヨガ&空中ヨガ Emmy ★★★	15:00	
17:00					中村先生の 『気功ヨガ』は、 第4週目 になります！ お間違えなく☺	♡ 17:00～18:15 空中ヨガ&リラク ス miyon ★	♡ 17:00～18:15 空中ヨガ&ストレッチ 中島史恵 ★★	16:00	
18:00								17:00	
19:00	♡ 19:00～20:15 空中ヨガ& 体幹トレーニング AKO ★★	♡ 19:00～20:15 空中ヨガ& マインドフルネス 水野英美 ★★	♡ 19:00～20:15 空中ヨガ& 骨盤調整 yoshimi ★★★	♡ 18:50～20:05 空中ヨガ& メディテーション cake ★★	♡ 19:00～20:15 空中ヨガ&骨盤調整 Chihana ★★	♡ 18:30～19:45 空中ヨガ&骨盤調整 明日美 ★	♡ 18:30～19:45 空中ヨガ&骨盤調整 明日美 ★	18:00	
20:00								19:00	
21:00	♡ 20:30～21:45 空中ヨガ&骨盤調整 明日美 ★	♡ 20:30～21:45 空中ヨガ& アクティブ megumi ★★★	♡ 20:30～21:45 空中ヨガ& マインドフルネス Yoshiko ★	♡ 20:30～21:45 骨盤調整 有福 ★	New 20:30～21:45 空中ヨガ&リラク ス Fumi ★	◆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)		20:00	
22:00								21:00	
22:00								22:00	

スポーツの秋ですね!!
暖スタにマグマ、そしてエステ☆
お得なキャンペーンも行ってます
♡
お友達と一緒に
いっぱい通って下さいね!

【avity代官山 暖(DAN)スタジオ 10月代行・休講】

代行日	時間	代行前カテゴリー	インストラクター		代行後カテゴリー	インストラクター
10/1	10:15	空中ヨガ&骨盤調整★★★	chihana	→	空中ヨガ&骨盤調整★★	miyu
10/3	20:30	空中ヨガ&アクティブ	megumi	→	空中ヨガ&ストレッチ★★	michi
10/6	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&ストレッチ	角方理佳
10/10	19:00	空中ヨガ&マインドフルネス	水野英美	→	未定	未定
10/12	20:30	骨盤調整	有福	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
10/18	19:00	空中ヨガ&骨盤調整	yoshimi	→	空中ヨガ&骨盤調整	YUMI
10/22	18:30	空中ヨガ&骨盤調整	明日美	→	空中ヨガ&骨盤調整	Yuko