

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	◆ 今月の休館日 → 11月22日(水)							8:15 8:30 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00
9:00		♡	♡	♡	♡		♡ New 8:30～9:45 空中ヨガ& 美脚ストレッチ kayano ★	
10:00		♡	♡	♡	♡	♡	♡	
11:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
12:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
13:00	♡ New 13:00～14:00 11/6・20 megumi 産後ヨガ★★(定員8名) 13:00～14:15 11/13・27 中島史恵 空中ヨガ&体幹★★	♡	♡ New 13:00～14:15 やさしい空中ヨガ Rie ★	♡	♡	♡	♡	
14:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡ New 13:45～15:00 やさしい空中ヨガ Yoshiko ★	♡	
15:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
16:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
17:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
18:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
19:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
20:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
21:00	♡	♡	♡	♡	♡ New 20:45～22:00 空中ヨガ&アクティブ megumi ★★★	♡	♡	
22:00								

【産後ヨガ】
赤ちゃん同伴可能です。
生後4週から6週～
ハイハイできるまでの期間です。
<レッスン内容>
赤ちゃんをブランケットで包んでいただき
お母さんの横に寝かせた状態で、
スキンシップをとりながら、
ヨガのポーズをしていきます。
スタジオ内は締め切っておりますので、
ゆったりとお着替え等をして頂けます。
赤ちゃんに必要なものは、ご持参ください。

11月の暖スタ&マグマレッスン
今月も新しいクラス増えておりますぞ
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！

◆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)

開始時間が変更になっております。

【avity代官山 暖(DAN)スタジオ 11月代行・休講】

代行日	時間	代行前カテゴリ	インストラクター		代行後カテゴリ	インストラクター
11/2	20:30	骨盤調整	有福	→	空中ヨガ&ストレッチ	中島史恵
11/3	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
11/3	13:30	beautyボクシング	茂呂	→	beautyボクシング	高橋幸子
11/6	20:30	空中ヨガ&骨盤調整	明日美	→	空中ヨガ&骨盤調整	YUMI
11/7	19:00	空中ヨガ&マインドフルネス	水野英美	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
11/10	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
11/11	17:00	空中ヨガ&リラックス	miyon	→	空中ヨガ&リラックス	明日美
11/13	20:30	空中ヨガ&骨盤調整	明日美	→	空中ヨガ&骨盤調整	YUMI
11/18	17:00	空中ヨガ&リラックス	miyon	→	空中ヨガ&リラックス	yoshimi
11/21	19:00	空中ヨガ&マインドフルネス	水野英美	→	空中ヨガ&ストレッチ	megumi
11/23	18:50	空中ヨガ&メディテーション	cake	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
11/24	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
11/24	20:45	空中ヨガ&アクティブ	megumi	→	空中ヨガ&ストレッチ	中島史恵
11/25	17:00	空中ヨガ&リラックス	miyon	→	空中ヨガ&リラックス	明日美
11/27	14:45	空中ヨガ&骨盤調整★★★	chihana	→	空中ヨガ&骨盤調整★★	michi