

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	◆ 今月の休館日 → 12月22日(金)							8:15
9:00							8:30 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	
10:00		9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 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 ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 keiko ★★	8:30 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	
11:00	11:15～12:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 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& 美骨盤調整 chihana ★★★	11:15～12:30 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:15～12:30 空中ヨガ&ストレッチ MAKI ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 keiko ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★	
12:00						12:00～13:15 【週末レッスン】 12/2・16・30 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 12/23 中村 気功ヨガ★ 12/9 MAKI 初めての空中ヨガ★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	
13:00	13:00～14:00 産後ヨガ megumi ★★ (定員8名)	13:00～14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:00～14:15 空中ヨガ& 美骨盤調整 Rie ★	13:00～14:15 空中ヨガ& ピラティス 角方理佳 ★★	13:30～14:20 ビューティーボクシン グエクササイズ 茂呂 ★★★	12:00～13:15 【週末レッスン】 12/2・16・30 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 12/23 中村 気功ヨガ★ 12/9 MAKI 初めての空中ヨガ★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	
14:00		【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。				13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	13:45～15:00 【週末レッスン】 12/3・17 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 12/10・24 AKEMI 空中ヨガ&ダンスバレエ ★★	
15:00	14:45～16:00 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★					15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ keiko ★★	15:30～16:45 空中ヨガ& ビューティー アシュタンガヨガ Emmy ★★★	
16:00						17:00～18:15 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★★	17:00～18:15 空中ヨガ&ストレッチ 中島史恵 ★★	
17:00						18:30～19:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 田中ゆり ★	18:30～19:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★	
18:00						19:00～20:15 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★		
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& 美脚&美尻トレーニング yoshimi ★★★	19:00～20:15 空中ヨガ& メディテーション cake ★	19:00～20:15 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★			
20:00						20:30～21:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★		
21:00	20:30～21:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★	20:30～21:45 ナイトキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:30～21:45 ビューティー コンディショニング 本間洋平 ★★	20:30～21:45 アロマリラックスヨガ -女性ホルモンUP- 奈奈 ★★	20:45～22:00 空中ヨガ& 美脚&美尻トレーニング megumi ★★★			
22:00	◆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)							22:00

一ヶ月限定!

New

New!

New!

New

New!

New!

New!

New!

New!

New!

【avity代官山 暖(DAN)スタジオ 12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
12/8	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
12/10	15:30	空中ヨガ&アシュタンガヨガ	Emmy	→	空中ヨガ&デトックス	FUMI
12/12	9:30	経絡ヨガ&空中ヨガ	奈奈	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
12/17	18:30	空中ヨガ&骨盤調整	明日美	→	ルーシーダットン&ハタヨガ	野島裕子
12/19	9:30	経絡ヨガ&空中ヨガ	奈奈	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
12/19	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	chihana
12/29	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi



●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、基本アクロパ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。

♥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1月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	◆ 今月の休館日 → 1月22日(月)							8:15
9:00							8:30～9:45 空中ヨガ& コンディショニング (ラクダ) 中島史恵 ★	8:30
10:00		9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 調整 奈奈 ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ &ピラティス 角方理佳 ★★			10:00
11:00						10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 keiko ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★	11:00
12:00	11:15～12:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 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& 美骨盤調整 chihana ★★★	11:15～12:30 空中ヨガ& 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	13:00～14:00 産後ヨガ megumi ★★ (定員8名)	13:00～14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:00～14:15 空中ヨガ& 美骨盤調整 Rie ★	13:00～14:15 空中ヨガ& ピラティス 角方理佳 ★★		12:00～13:15 【週末レッスン】 1/6・13 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 1/27 中村 気功ヨガ★ 1/20 MAKI 初めての空中ヨガ★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	13:00
14:00		【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。			13:30～14:20 ビューティーボクシン グエクササイズ 茂呂 ★★★	13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	13:45～15:00 【週末レッスン】 1/7・21 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 1/14・28 AKEMI 空中ヨガ&ダンスパレエ ★★	14:00
15:00	14:45～16:00 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★							15:00
16:00						15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ keiko ★★	15:30～16:45 空中ヨガ& ビューティー アシュタンガヨガ Emmy ★★★	16:00
17:00						17:00～18:15 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★★	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 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& 美脚&美尻トレーニング 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& 美骨盤調整 chihana ★	18:30～19:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 田中ゆり ★	18:30～19:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★	19:00
20:00								20:00
21:00	20:30～21:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★	20:30～21:45 ナイトキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:30～21:45 ビューティー コンディショニング 本間洋平 ★★	20:30～21:45 アロマリラックスヨガ -女性ホルモンUP- 奈奈 ★★	New! 20:45～22:00 空中&ムーンヨガ ～月礼拝～ megumi ★★	◆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

【avity代官山 暖(DAN)スタジオ 1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
1/4	13:00	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳	→	空中ヨガ&ルーシーダットン	Meg.
1/5	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	MAKI	→	空中ヨガ&ストレッチ	yoshiko
1/5	9:30	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳	→	空中ヨガ&ピラティス	Tomomi
1/7	15:30	空中ヨガ&ビューティーアシタンガヨガ	Emmy	→	空中ヨガ&デトックス	yoshiko
1/14	8:30	空中ヨガ&コンディショニング (ラクダ)	中島史恵	→	空中ヨガ&ストレッチ	kayano
1/14	17:00	空中ヨガ&ストレッチ	中島史恵	→	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳
1/20	10:15	空中ヨガ&美骨盤調整	keiko	→	空中ヨガ&美骨盤調整	mayumi
1/20	15:30	空中ヨガ&ストレッチ	keiko	→	空中ヨガ&ストレッチ	kaede
1/21	15:30	空中ヨガ&ビューティーアシタンガヨガ	Emmy	→	空中ヨガ&デトックス	yoshiko
1/3	9:30	ビューティーピラティス	ナナ	→	スローフローヨガ	miyon
1/4	19:15	ビューティーピラティス	ナナ	→	ビューティーダイエットヨガ	AYU
1/19	8:15	ビューティーバレエストレッチ	まりな	→	ビューティーダイエットヨガ	AYU