
































Dan(暖)スタジオ10月

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00				<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> 今月の休館日→10月24日 </div>			 8:30～9:30 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け) ※60分間のレッスン	8:15 8:30	
9:00							   9:45～11:00 空中ヨガ&ピラティス 角方理佳 ★	 10:15～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ASAKO ★★～★★★★	 10:30～11:45 空中ヨガ& ディープストレッチ Kayano ★
10:00								11:00	
11:00	空中ヨガ パーソナルトレーニング パーソナルトレーニングをご希望の方はフロントまでお申し付けください。 (インストラクター・お時間は要相談になります。)							11:00	
12:00	 12:15～13:30 空中ヨガ& 体幹トレーニング Yoshiko ★★	 12:45～13:35 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)	 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤底筋 Rin ★★～★★★★	 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	 12:15～13:30 mellow to active cake ★★～★★★★	  12:00～13:15 10/1.15.29 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ 10/8.22 中島史恵の空中ヨガ ★ (逆トレ)	 12:00～13:15 空中ヨガパーソナル	12:00 13:00	
13:00							  13:45～15:00 大人から始めるバーレッスン Akira ★ ※バレエシューズもしくは 靴下を履いて頂きます	 13:45～15:00 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★～★★★★	14:00
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p style="text-align: center;">— お知らせ —</p> <p>10月は初めてAvityでレッスン受けられる方に限り、 通常4180円のレッスンが1100円で体験いただけます。</p> <p>引き続き会員様のご紹介によりご入会下さった方には、 優待券(2200円相当)か禅美プロテイン6包(1200円相 当)のどちらかをプレゼントさせていただきます。</p> <p>大切なご友人やお身内の方にも、ぜひ 『Avityの健康の輪♥』 を広げて頂けますと嬉しいです!!</p> </div>							14:00	
15:00						  15:30～16:45 空中ヨガ&美姿勢リリース megumi ★★	  15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	15:00 16:00	
16:00								17:00	
17:00								18:00	
18:00								19:00	
19:00	  19:15～20:30 10/3.17.31 空中ヨガ&コンディショニング Kaori ★ 10月は無し 空中ヨガ&フリージングヨガ 川田美絵子 ★★	  19:15～20:30 空中ヨガ& 筋膜リリースメンテ 中島史恵 ★	  19:15～20:30 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★★～★★★	 19:15～20:30 ミュージックフィールヨガ maie ★★★	 19:15～20:30 空中ヨガ&骨盤底筋 mayumi ★★	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <p style="text-align: center;">◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start</p> </div>		19:00 20:00	
20:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> スタジオレンタル </div>							21:00	
21:00	<p>* 平日14:00～19:00までは、スタジオをレンタルしてご利用頂けます。(黄色枠内)詳細はスタッフにお問い合わせください。</p>							21:00	

-  逆メソッドを取り入れたクラスです。
-  布を使用しないクラスです。
-  空中(布を使用)での動きが少ないクラスです。逆転ポーズ・シャバアーサナは行います。



●ご予約・お問い合わせ
 03-6416-0625
 【営業時間】月～金 8:00～21:00
 土日祝 8:15～18:30
 (電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)

♥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。

♥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

10/10(月)祝			
	マグマ		暖スタ
8:00	★ 8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨガ aya ★★～★★★★		
9:00			
10:00	9:45～10:35 ビューティキックボクシング バンゲリングベイ 堀哲 ★★★ (50分のクラスです)	10:15	
11:00	11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴		
12:00	♥ 12:15～13:15 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★	12:00	12:00～13:15 空中ヨガ&体幹トレーニング Yosiko ★★
13:00			
14:00	13:30～14:30 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	13:45	13:45～15:00 空中ヨガ&美脚トレーニング YUKA ★★
15:00	◆ 15:30～16:30 ディープリラックスヨガ yuki ★	15:30	◆ 15:30～16:45 空中ヨガ&コンディショニング Kaori ★
16:00			
17:00	♥ 17:00～18:00 逆メソッドヨガ Kaori ★★	17:00	★ 17:00～18:00 インサイドフローヨガ 野島裕子 ★★★
18:00			

- ♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。※溶岩浴タイムはパーソナルトレーニングのご予約のお客様を優先となります。何卒ご理解のほどよろしくお願いします。
- ★ 布を使用しないクラスです。
- ◆ 空中(布を使用)での動きが少ないクラスです。逆転ポーズ・シャバアーサナは行います。