

Dan(暖)スタジオ4月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	<p>◆ 今月の休館日 → 4月23日(月) ◆GW期間中のスケジュールは別途ご案内いたします。</p>							8:15
9:00							8:30～9:45 空中ヨガ& コンディショニング (RAKUDA) 中島史恵 ★	8:30
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&美骨調整 Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ &ピラティス 角方理佳 ★★	New! 10:15～11:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★	10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨調整 chihana ★★★	10:00
11:00								11:00
12:00	11:15～12:30 空中ヨガ& メローフロー 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 ★★	12:00～13:15 【週末レッスン】 4/7.14 ASAKO 初めての空中ヨガ ★ 4/28 中村 気功ヨガ ★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00
13:00	4/16 13:00～14:00 産後ヨガ★★ megumi	13:00～14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:00～14:15 空中ヨガ& 美骨調整 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 ★★★	※4/21のみ11:45～ 13:15の特別WS		13:00
14:00	4/2・9・23・30 13:00～14:15 美尻トレ★★ emi					13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	13:45～15:00 【週末レッスン】 4/1.15.29 ASAKO 初めての空中ヨガ ★ 4/8.22 AKEMI 空中ヨガ&ダンスパレエ ★★	14:00
15:00	14:45～16:00 空中ヨガ& 美骨調整 chihana ★★★	<p>☆avity人気インストラクター maki先生による特別WS開催☆ 『本当にカラダを変えたいならmaki's オリジナルヨガで!!』</p> <p>◇4/21(土) 11:45～13:15 ◇定員15名 ◇ビジター5,000円(avity会員様20%off)</p> <p>◇布を使わない90分のヨガのクラスになります。maki先生のクラスは、あえて難しいことは行いません。まず、基本となる呼吸やアーサナからカラダの使い方をご自身でしっかり見つけて頂きます。また、しっかり動いてカラダを変えていくクラスです。そうすることで、お客様がどんどん難しいアーサナもとることが出来ていきます。本当にカラダを『柔らかくしたい』『綺麗なラインにしたい』『しなやかな筋力のある女性らしくしたい』そんな方にオススメのクラスです。大人気のクラスですので、ご予約はお早めに!!</p> <p>※※こちらのクラスはネットでの予約は承っておりません。店頭もしくは、お電話にてご予約いただき、入金後にご予約確定となります。人気のクラスですので、キャンセルの場合は『前日』までお願いいたします。なお、当日のキャンセルは全額キャンセル料を頂きます。返金は致しかねますので、何卒ご理解の程よろしくお願いたします。</p>						15:00
16:00						New! 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						New! 18:30～19:45 空中ヨガ& メローフロー 田中ゆり ★	18:30～19:45 空中ヨガ& 美骨調整 明日美 ★	18:00
19:00	New! 19:00～20:15 空中ヨガ& メローフロー 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& 美骨調整 chihana ★			19:00
20:00	New! 20:30～21:45 空中ヨガ& ピラティス AZUSA ★★	20:30～21:45 空中& アロマキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:30～21:45 空中& 美ストレッチ 本間洋平 ★★	20:30～21:45 美ストレッチ&美トレ 和氣 ★★	New! 20:45～22:00 空中&ムーンヨガ megumi ★★	<p>◆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)</p>		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

☆ゴールデンウィーク 特別スケジュール

☆GW特別レッスン紹介☆  
【空中ヨガ エナジー&リラックス】  
前半に身体をしっかりと動かした後に、心身を気持ち良く緩めていきます。

【美メイク空中ヨガ】  
ハンモックの布を使うことで、体の基盤になる骨盤の使い方、そして肩甲骨やこの腕や太腿の内側の使えるようになることで、カラダの柔軟性が深まり、ご自身の本来持っている美しいラインを創っていくクラスです。今まで何をやっても痩せない、体が柔らかくならないとお悩みの方にオススメのクラスです!!

【空中&インナーコントロール】  
空中ならではの不安定な場所でポーズをとることで、普段使いづらいインナーマッスルに働きかけ、ボディを引き締めていくクラスです。

◆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)

♥ 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せん。  
★ 布を使用しないクラスです。

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00	◆ 今月の休館日 → 5月22日(火) ◆GW期間中のスケジュール(4/29～5/6)は別途ご案内しております。 時間の変更がございますので、ご注意ください。							8:15	
9:00			New! ★ 9:30～10:45 はじめての床バレエ (パレエ入門) Akira ★★	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 ★★		New! 8:30～9:45 空中ヨガ& 美メイク 中島史恵 ★★	8:30	
10:00		9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★					New! 10:15～11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	10:00	
11:00			New! 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& ディープストレッチ chihana ★★★	11:15～12:30 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	10:15～11:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★		11:00	
12:00	11:15～12:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★★				11:15～12:30 空中ヨガ&ストレッチ maki ★★	【週末レッスン】 12:00～13:15 5/12.26 ASAKO 初めての空中ヨガ ★		12:00	
13:00	13:00～14:15 美尻トレ emi ★★	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 ★★★	11:45～13:15 5/19 浅野祐介 特別WS	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	13:00	
14:00						13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	【週末レッスン】 13:45～15:00 5/20 ASAKO 初めての空中ヨガ ★	14:00	
15:00	New! 14:45～16:00 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	★5月NEW クラスのお知らせ★  5月7日(月)よりavity代官山にAkira先生による 『はじめての床バレエ(パレエ入門)』 がスタートします。  バレエの基本動作を座ったり寝たりしながら行うので、 バレエ入門として最適のクラスです。 敷居が高いと思われるバレエをavityで ノウハウをしっかり学んじやいましょう。 姿勢や所作が変わります!!  ★特別WS 第3弾★ 5月19日(土) 11:45～13:15(90分) 浅野 祐介先生による特別WS決定!! 料金:7000円 ※詳細は別途お知らせ致します。					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 アシュタンゴヨガ Emmy ★★★	15:00
16:00								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& メローフロー AKO ★	New! 19:00～20:15 空中ヨガ& ベーシック michi ★★	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 ★	New! 19:00～20:15 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★	18:30～19:45 空中ヨガ& メローフロー 田中ゆり ★	New! 18:30～19:45 空中ヨガ& ベーシック 明日美 ★★	19:00	
20:00						◆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)		20:00	
21:00	New! ★ 20:30～21:45 はじめての床バレエ (パレエ入門) Akira ★★	20:30～21:45 空中& アロマキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:30～21:45 空中& 美ストレッチ 本間洋平 ★★	20:30～21:45 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 和氣 ★★★	20:45～22:00 空中&ムーンヨガ megumi ★★			21:00	
22:00								22:00	

【avity 5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
5/4	12:00	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&股関節トレーニング ジョイトレ!	YUMI
5/4	13:45	ボクシングエクササイズ	茂呂	→	ボクシングエクササイズ	岸
5/6	13:45	はじめての空中ヨガ	Asako	→	はじめての空中ヨガ	YUMI
5/6	15:30	空中ヨガ&アシュタンガ	Emmy	→	空中ヨガ&骨盤調整	Mayumi先生
5/8	19:00	空中ヨガ&ベーシック	michi	→	空中ヨガ&ストレッチ	KAEDE
5/11	20:45	空中ヨガ&ムーンヨガ	megumi	→	空中ヨガ&デトックス	Asako先生
5/11	19:00	空中ヨガ&ストレッチ	chihana	→	空中ヨガ&ストレッチ	yoshimi先生
5/13	18:30	空中ヨガ&ベーシック★★	明日美	→	空中ヨガ&筋膜リリース★★	Miyu
5/17	19:00	空中ヨガ&メディテーション	Cake	→	空中ヨガ&ストレッチ	Megumi
5/17	20:30	美トレ美ストレッチ	和氣光春	→	空中ヨガ&メローフロー	FUMI先生
5/20	15:30	空中ヨガ&アシュタンガ	Emmy	→	空中ヨガ&デトックス	Asako
5/24	19:00	空中ヨガ&メディテーション	Cake	→	空中ヨガ&メディテーション	奈々
5/30	20:30	空中ヨガ&美ストレッチ	本間洋平	→	空中ヨガ&美ストレッチ	yoshimi