

Dan(暖)スタジオ3月

	月	火	水	木	金	土	日							
8:00								8:15 8:30						
	今月の休館日→3月22日(水)													
9:00								9:00						
10:00		9:45～11:00 空中ヨガ& 体幹トレーニング Yoshiko ★★			9:45～11:00 空中ヨガ&ピラティス 角方理佳 ★			10:00						
11:00	11:00～12:15 パーソナルレッスン	11:00～12:15 パーソナルレッスン	11:00～12:15 パーソナルレッスン	11:00～12:15 パーソナルレッスン	11:00～12:15 パーソナルレッスン	10:30～11:45 ヴィンヤサフロー ヨガ ASAKO ★★～★★★	10:30～11:45 空中ヨガ&ディーブ ストレッチ Kayano ★	11:00						
12:00	12:15～13:30 パーソナルレッスン	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 パーソナルレッスン	12:15～13:30 3/4.18 空中&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ New 3/11.25 mellow to active cake★★	12:00～13:45 パーソナルレッスン	12:00						
13:00								13:00						
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>お知らせ</p> <p>いつもavity代官山スタジオをご利用いただき ありがとうございます。 今月からレッスンの開始時間やスケジュール等 変更が出ているクラスがございます。 各スタジオ共にレッスンスケジュールを ご確認の上、お越し頂きますよう何卒宜しく お願い申し上げます。</p> </div>							14:00						
15:00											14:00～15:15 大人から始める パーソナル Akira ★ ※バレエシューズもしくは 靴下を履いて頂きます	14:00～15:15 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★～★★★	15:00	
16:00													15:45～17:00 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	16:00
17:00														17:00
18:00								18:00						
19:00	19:15～20:30 パーソナルレッスン	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="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start</p> </div>		19:00						
20:00									20:00					
21:00	パーソナルレッスン							21:00						

* 色の時間もパーソナルレッスンとしてご利用頂けます。詳細はスタッフにお問い合わせください。

- ♥ 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

土祝 8:00～18:30

日 9:30～18:45

(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

3/21(火)祝			
	マグマ		暖スタ
8:00	8:15～9:15 ベーシックヨガ eRii ★★		
9:00			
10:00	9:45～10:45 美トレ&美脚 ストレッチ Kayano ★★		
11:00	11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴	10:30	10:30～11:45 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★
12:00	12:15～13:15 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:00	12:15～13:05 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)
13:00			
14:00	13:45～14:45 かんたんBody make — 筋膜リリース — Tomomi ★★	14:00	14:00～15:15 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) 中島史恵 ★
15:00	15:30～16:30 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★		
16:00			
17:00			
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。