

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00								8:15	
	◆ 今月の休館日 → 4月22日(木)								8:30
9:00							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	9:00	
10:00	9:45~11:00 ヨガトレ(美尻up) エイミー ★★~★★★★	9:45~11:00 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	9:45~11:00 美メンテヨガ marumi ★★	9:45~11:00 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★	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 ★★~★★★★	10:15~11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	10:00	
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&骨盤調整 Keiko ★★~★★★	13:00~13:50 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&アクティブ Rin ★★~★★★★	12:15~13:30 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:15~13:30 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★	New! 12:00~13:15 1.3.5週 Yoshiko ★★ 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ	New! 12:00~13:15 1.3.5週 空中ヨガパーソナル	12:00	
13:00						2.4週 空中ヨガパーソナル	2.4週 SATOMI ★★ 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ	13:00	
14:00						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	
15:00	— お知らせ — 4/1より 緊急事態宣言前の営業時間に 戻させていただきます。 3月末までは緊急事態宣言中と同じ レッスン開始時刻ですのでお気をつけ下さい! ①マグマ 1. 平日17:25 → 17:45 スタート 2. 平日19:00 → 19:30 スタート ②暖スタ 平日18:45 → 19:15 スタート			14:45~16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) Rin ★★		上記レッスンは靴 を履いてレッス を行います。	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	19:15~20:30 ビューティー フロアバレエ Akira ★★	19:15~20:30 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	19:15~20:30 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★★~★★★★	New! 19:15~20:30 ミュージックフィールヨ ガ male ★★★	19:15~20:30 空中ヨガ&骨盤底筋 mayumi ★★	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00~start		19:00	
20:00								20:00	
21:00	上記レッスンは バレエシューズか 靴下を履いて レッスンをします。							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
お知らせいたします。

4/29(木)

8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:15～9:15 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★	10:00	9:45～10:45 骨盤調整 Yoshiko ★★
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:00	12:15～13:15 ビューティー デトックスヨガ eRii ★★
13:00			
14:00	13:45～15:00 空中ヨガ&アクティブ Rin ★★～★★★★	13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ Tomomi ★★
15:00			
16:00	15:30～16:45 ミュージックフィールヨガ maie ★★	15:30	15:30～16:30 ビューティーフローヨガ Rin ★★
17:00		17:00	17:00～18:00 逆メソッドヨガ 川田美絵子 ★★
18:00			
19:00			

4/29は短縮営業で
特別スケジュールになっております。

平日のレッスン開始時刻とは
異なりますので
みなさまお間違えのないよう
ご確認お願い致します！



- ♥ 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。

