

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	◆ 今月の休館日 → 11月24日(火)							8:15 8:30 9:00
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	
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 Yoshiko ★★	★ New! 9:45～10:45 大人から始めるバレレッスン REINA ★ ※バレエシューズもしくは 靴下を履いて頂きます	♥ 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 初めての空中ヨガ 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& リラックスマッサージ Rin ★	♥♦♦ 12:15～13:30 初めての空中ヨガ 本間洋平 ★～★★★	♥ 12:15～13:30 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★	♥♦♦ 12:00～13:15 1.3.5週 空中ヨガパーソナル 2.4週 初めての空中ヨガ Yoshiko ★	♥ 12:00～13:15 空ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00
13:00								13:00
14:00	— お知らせ — 土曜日の12:00～のダンスは隔週で パーソナルレッスンの枠にさせて頂きました。 2・4 週 ♥『初めての空中ヨガ』 Yoshiko ★ 1・3・5 週 『パーソナルレッスン』 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。)							14:00
15:00				♥ 14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) Rin ★★	★ 14:00～14:50 ビューティーボクシング エクササイズ ★★ 茂呂	★ 13:45～15:00 大人から始めるバレレッスン 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 ★★～★★★★	15:00
16:00					♥ 15:30～16:45 空中ヨガ&美尻& 美脚トレーニング megumi ★★		♥♦♦ 15:30～16:45 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 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 ★～★★★	♥ 19:15～20:15 インサイドフローヨガ male ★★～★★★★ (60分間のクラスです)	♥ 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	上記レッスンは バレエシューズか 靴下を履いて レッスンをを行います。							20:00
21:00								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。

祝日スケジュール

	11/3(火)		11/3(火)
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨガ ★★～★★★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ&骨盤調整 Yoshiko ★★	10:00	9:45～10:45 美尻トレ&筋膜リリース megumi ★★
11:00			
12:00	12:00～12:50 ビューティー キックボクシング バンゲリングベイ ★★★ (50分のレッスン)	12:00	12:15～13:15 ベーシックデトックスヨガ REINA ★～★★★
13:00			
14:00	13:45～15:00 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	13:30	13:30～14:30 ビューティーフローヨガ Tomomi ★★
15:00			
16:00	15:30～16:45 空中ヨガ&筋膜リリース Tomomi ★★	15:30	15:30～16:30 中島史恵の ビューティーシェイブ ★★★
17:00		17:00	17:00～18:00 パワーヨガ 野島 裕子 ★★★
18:00			
19:00			

	11/23(月)		11/23(月)
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨガ ★★～★★★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 ヨガトレ(美尻up) エイミー ★★～★★★★	10:00	9:45～10:35 ビューティーキックボクシング バンゲリングベイ ★★★ (50分のレッスン)
11:00			
12:00	12:00～13:15 初めての空中ヨガ Keiko ★～★★★	12:00	12:15～13:15 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★
13:00			
14:00	13:45～15:00 逆メソッドヨガフロー 川田 美絵子 ★～★★★	13:30	13:30～14:30 体幹トレーニング (RAKUDA) keiko ★～★★★
15:00			
16:00	15:30～16:45 大人から始める パーレッスン Akira ★	15:30	15:30～16:30 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★
17:00		17:00	17:00～18:00 ビューティーフロアバレエ Akira ★★
18:00			
19:00			

上記日程は祝日スケジュールと

なっております。

レッスン開始時刻など

平日とは異なりますのでお気をつけ下さい。

avity 代官山スタジオ スタッフ一同

♥ 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。

