avity

マグマスタジオ9月

●ご予約･お問い合わせ

03-6416-0625

【営業時間】月～金　8:00～22:15　／　土日　8:15～20:15
祝日　8:00～20:45
（電話受付終了は、閉店時間の15分前です。）
※祝日は、マグマ･暖スタそれぞれの最終レッスンがクローズとなります。

🖤プログラムについて🖤
★は強度です。
インストラクターにより多少強度が変わるプログラムもございます。

🖤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。

◆　今月の休館日　→9月24日（火）

	月	火	水	木	金	土	日
7:45							
8:00	8:15～9:15 ayaの スペシャル マグマヨガ ★★～★★★	8:15～9:1 5 ayaの スペシャル マグマヨガ ★★～★★★	8:15～9:15 朝ヨガ AKIKO ★★	8:15～9:15 ayaの スペシャル マグマヨガ ★★～★★★	8:15～9:15 ビューティー バレエストレッチ まりな ★★	8:30～9:30 ayaの スペシャル マグマヨガ ★★～★★★	8:30～9:30 ビューティー デトックスフロー 清水アヤ ★★
9:00	9:30～10:30 美スト＆トレーニング SHOSUKE ★★	9:30～10:20 ビューティー キックボクシング byパンゲリングベイ ★★★ （50分間のクラスです）	9:30～10:30 パワーヨガ 野島裕子 ★★★	9:30～10:30 美姿勢トレーニング 関　陽子 ★★★	9:30～10:30 ayaの スペシャル マグマヨガ ★★～★★★	10:00～11:00 ベーシックヨガ eRii ★★	New! 10:00～11:00 体幹トレーニング （RAKUDA） kayano ★★
10:00	11:00～12:00 ビューティーフローヨガ YUCA ★★	New! 11:00～12:00 チアトレ MAIKO ★★	11:00～12::00 ビューティーフローヨガ 侑 ★★	11:00～12:00 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	11:00～12:00 ベーシックヨガ 明日美 ★		
11:00							
12:00	12:15～13:15 マグマパーソナル＆　溶岩浴タイム ※店頭･お電話で受付致します。 マグマパーソナルは前週水曜までに要予約。溶岩浴は毎週日曜から翌週予約開始。 また当日キャンセルは全額負担とさせて頂いておりますのであらかじめご了承ください。					12:00～13:00 ビューティー ダイエットヨガ miyon ★★	12:00～13:00 ビューティー フローヨガ ASAKO ★★
13:00	13:30～14:30 ビューティー ピラティス YUKA ★★★	13:30～14:30 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	New! 13:30～14:30 体幹トレーニング （RAKUDA）&美尻トレ FUMI ★★	13:30～14:30 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★	13:30～14:30 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ FUMI ★★	13:30～14:30 美トレ（体幹） 本間洋平 ★★★
14:00	New! 14:45～15:45 チアトレ MAIKO ★★	14:45～15:45 ビューティーステップ kayano ★★★ （定員10名）	New! 14:45～15:45 ベーシックヨガ 侑 ★	14:45～15:45 ビューティー フローヨガ chihana ★★	New! 14:45～15:45 ビューティー デトックスフロー 清水あや ★★	15:30～16:30 ビューティー床バレエ Akira ★	15:30～16:30 ビューティーフロー Tomomi ★★
15:00	16:15～17:15 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ MANA ★	16:15～17:15 ビューティー フローヨガ 明日美 ★★	16:15～17:15 ダイナミックフローヨガ eRii ★★★	New! 16:15～17:15 デトックスヨガ YUCA ★★	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★	17:00～18:00 ディープデトックスヨガ yuki ★
16:00							
17:00	17:45～18:45 マグマパーソナル＆　溶岩浴タイム ※店頭･お電話で受付致します。 マグマパーソナルは前週水曜までに要予約。溶岩浴は毎週日曜から翌週予約開始。 また当日キャンセルは全額負担とさせて頂いておりますのであらかじめご了承ください。					New! 18:30～19:30 ハタフロー miyon ★★	18:30～19:30 中島史恵の ビューティーシェイプ （逆トレ） ★★★
18:00							
19:00	19:15～20:15 ayaの スペシャル マグマヨガ ★★～★★★	19:15～20:15 ビューティー ダイエットヨガ 明日美 ★★	19:15～20:15 美尻トレーニング megumi ★★★	19:15～20:15 ビューティー デトックスヨガ NATSUKI ★★	19:15～20:15 ベーシックヨガ 侑 ★★		
20:00	20:30～21:30 美骨盤調整ヨガ Yumi ★★	20:30～21:30 ビューティバレエ ストレッチ RISA ★	20:30～21:30 ビューティーフローヨガ miyon ★★	20:30～21:30 ディープリラックスヨガ yuki ★	20:30～21:30 ビューティー ストレッチダンス AKEMI ★★★		
21:00							
22:00							

◆ご予約開始日◆

毎月25日

avity
daikanyama studio

9月祝日スケジュール

●ご予約・お問い合わせ
03-6416-0625
【営業時間】 月～金 8:00～22:15 ／ 土日 8:15～20:15
祝日 8:00～20:45
（電話受付終了は、閉店時間の15分前です。）
※祝日は、マグマ・暖スタそれぞれの最終レッスンがクローズとなります。

♥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。

	9/16(月) 暖スタ		9/16(月) マグマ
8:00		8:30	8:30～9:30 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ＆ ビューティーフロー Tomomi ★★	10:00	10:00～11:00 美スト＆ トレーニング SHOSUKE ★★
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ＆ メンテナンスフロー keiko ★★	12:00	12:00～13:00 ビューティー フローヨガ YUCA ★★
13:00	13:45～15:00 空中ヨガ＆ 美尻トレーニング emi ★★	13:30	13:30～14:30 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★
14:00			
15:00	15:30～16:45 空中ヨガ＆ピラティス YUKA ★★	15:30	15:30～16:30 体幹トレーニング （RAKUDA） kayano ★★
16:00			
17:00	17:00～18:15 空中ヨガ＆美脚美尻 トレーニング megumi ★★	17:00	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★
18:00	18:30～19:45 ビューティー床バレエ Akira ★★	18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ FUMI ★★
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

	9/23(月) 暖スタ		9/23(月) マグマ
8:00		8:30	8:30～9:30 ayaのスペシャル マグマヨガ aya ★★～★★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 美脚ストレッチ eRii ★★	10:00	10:00～11:00 美スト＆ トレーニング SHOSUKE ★★
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ＆ メンテナンスフロー keiko ★★	12:00	12:00～13:00 ビューティー フローヨガ YUCA ★★
13:00	13:45～15:00 空中ヨガ＆ 美尻トレーニング emi ★★	13:30	13:30～14:30 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★
14:00			
15:00	15:30～16:45 空中ヨガ＆美脚美尻 トレーニング 明日美 ★★	15:30	15:30～16:30 体幹トレーニング （RAKUDA） kayano ★★
16:00			
17:00	17:00～18:15 空中ヨガ＆ ピラティス YUKA ★★	17:00	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★
18:00	18:30～19:45 ビューティー床バレエ Akira ★★	18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ FUMI ★★
19:00			
20:00			
21:00			

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。
布を使用しないクラスです。

avity代官山スタジオ（マグマ）　9月代行表

日付	時間	カテゴリー	イントラ名		変更後カテゴリー	イントラ名
9/12	14:45	ビューティーフローヨガ★★	chihana	→	ストレッチヨガ	SAYURI
9/26	14:45	ビューティーフローヨガ★★	chihana	→	未定	FUMI
9/1	18:30	中島史恵のビューティーシェイプ★★★	中島史恵	→	未定	FUMI
9/26	8:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	モーニングデトックス★★	miyon
9/27	9:30	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	ストレッチヨガ	SAYURI
9/28	8:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	ダイナミックフローヨガ★★★	eRii
9/30	8:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	ストレッチヨガ	SAYURI
9/4	19:15	美尻トレ★★★	megumi	→	ストレッチヨガ	SAYURI
9/11	19:15	美尻トレ★★★	megumi	→	ストレッチヨガ	SAYURI
9/26	20:30	ディープリラックス★	yuki	→	ディープリラックス★	miyon
9/22	8:30	ビューティーデトックスフロー★★	清水あや	→	ビューティーデトックスフロー★★	miyon
9/20	14:45	ビューティーデトックスフロー★★	清水あや	→	ベーシックヨガ★★	eRii
9/5	20:30	ディープリラックス★	yuki	→	ディープリラックス★	miyon
9/15	17:00	ディープデトックスヨガ★	yuki	→	未定	FUMI
9/28	15:30	ビューティーマグマ床バレエ★★	Akira	→	ストレッチヨガ	SAYURI
9/3	9:30	キックボクシング★★★	堀　啓	→	キックボクシング★★★	SHOSUKE
9/2	19:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	美骨盤調整ヨガ★★	Yuni
9/9	19:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	美骨盤調整ヨガ★★	Yuni
9/16	19:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	美骨盤調整ヨガ★★	Yuni
9/23	19:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	美骨盤調整ヨガ★★	Yuni
9/30	19:15	ayaのスペシャルマグマヨガ★★～★★★	aya	→	美骨盤調整ヨガ★★	Yuni
9/19	20:30	ディープリラックス★	yuki	→	ディープリラックス★	miyon
				→		
				→		
				→		
				→		
				→		
				→		
				→		
				→		
				→		
				→		