

●ご予約・お問い合わせ  
03-6416-0625

【営業時間】月～金 8:00～20:30  
土日祝 8:15～18:00  
(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。  
前日はメール、当日の緊急代行はお電話にてお知らせいたします。

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00								8:15 8:30	
	◆ 今月の休館日 → 2月22日 (月)							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
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 Yoshiko ★★	New! 9:45~11:00 美姿勢バレエ 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 ★★~★★★★	10:00 10:15~11:30 ディープストレッチ chihana ★★★	
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。)								
12:00	12:15~13:30 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★★~★★★		12:15~13:30 空中ヨガ&アクティブ Rin ★★~★★★★	12:15~13:30 空中ヨガ&美トレ(体幹) 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 初めての空中ヨガ Yoshiko ★ 2.4週 空中ヨガパーソナル	12:00~13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00	
13:00		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)						13:00	
14:00	— お知らせ — いつもavity代官山スタジオを ご利用頂き誠にありがとうございます。 この度緊急事態宣言を受け2月も平日は 短縮営業をさせていただきます。 会員様におかれましては大変ご迷惑をお掛け致しますが 何卒ご理解の程お願い申し上げます。  ①マグマ 1. 平日17:45 → 17:25 スタート 2. 平日19:30 → 19:00 スタート  ②暖スタ 平日19:15 → 18:45 スタート 木曜日のインサイドフロアのみ19:00スタート						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							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 ★★★	14:00~14:50 ビューティーボクシング エクササイズ 茂呂 ★★★
16:00	上記レッスンは靴 を履いてレッス を行います。								16:00
17:00									
18:00								18:00	
19:00	18:45~20:00 ビューティー フロアバレエ Akira ★★	18:45~20:00 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	18:45~20:00 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★★~★★★	19:00~20:00 インサイドフローヨガ maie ★★~★★★★ (60分間のクラスです)	18:45~20:00 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 レッスンをします。								20:00
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。



daikanvama studio

### 特別スケジュール

●ご予約・お問い合わせ

# 03-6416-0625

【営業時間】月～金 8:00～21:00

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。

2/11(木)	
8:00	暖スタ
9:00	8:30 8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨ ガ★★★★
10:00	10:00 9:45～10:45 骨盤調整 Yoshiko ★★
11:00	10:15～11:30 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★
12:00	12:00 12:00～13:15 空中ヨガ&美トレ (体幹) 本間洋平 ★★★
13:00	13:30 13:30～14:30 RAKUDA& ストレッチボール FUMI ★
14:00	13:45～15:00 空中ヨガ&アクティブ Rin ★★★
15:00	15:30 15:30～16:30 インサイドフローヨガ maie ★★★
16:00	15:30 15:30～16:30 美トレ&美脚ストレッチ Kayano ★★
17:00	17:00 17:00～18:00 デトックスパワーフロー 野島裕子 ★★★
18:00	
19:00	

2/23(火)	
8:00	暖スタ
9:00	8:30 8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨ ガ★★★★
10:00	10:00 9:45～10:45 デトックスフローヨガ REINA ★★
11:00	10:15～11:30 空中ヨガ&骨盤調整 Yoshiko ★★
12:00	12:00 12:00～12:50 ビューティー キックボクシング ★★★★ パンゲリングベイ (50分間のクラスです)
13:00	13:30 13:30～14:30 ビューティーフロー Tomomi ★★
14:00	13:45～15:00 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★
15:00	15:30 15:30～16:30 中島史恵の ビューティーシェイプ&ヨ ガ★★★★
16:00	15:30 15:30～16:45 空中ヨガ&筋膜リリース Tomomi ★★
17:00	17:00 17:00～18:00 美尻トレーニング FUMI ★★★
18:00	
19:00	

**2/11・2/23**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

♥ 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。