

Dan(暖)スタジオ9月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	New! ★ 8:15～9:15 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★		★ 8:15～9:15 ヴィンヤサフロア REINA ★★	今月の休館日 → 9月22日			★ 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	8:15 8:30
9:00		★ 9:45～11:00 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★		★ 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 ヴィンヤサフロアヨガ ASAKO ★★～★★★★	★ 10:15～11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★★	10:00
10:00								11:00
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。)							
12:00	★ 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★～★★	★ 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 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★	New! ★ 12:00～13:15 9/4-18 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ 9/11-25 中島史恵の空中ヨガ ★	★ 12:00～13:15 1.3.5週 空中ヨガパーソナル 9/12-26 satomi ★★ 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ	12:00
13:00								13:00
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p align="center">— お知らせ —</p> <p>【ヨガ哲学と瞑想】 川田美絵子によるWSを開催致します。 日程 : 9/19(日) 時間 : 12:00～13:15 定員 : 10名 ※月会員・チケット会員どちらも1回消化です</p> <p>【最終レッスンと定員の変更について】 暖スタ 18:45 ⇒ 19:15 マグマ 19:00 ⇒ 19:30 暖スタ定員 : 10名 マグマ定員 : 10名</p> </div>				★ 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 (リンパ促進ヨガ) 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 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★～★★★★	★ 15:30～16:45 空中ヨガ&美姿勢リリース megumi ★★
16:00								16:00
17:00						New! ★ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 9/4 野島裕子 9/11 Satomi.I 9/18 maie		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 ★～★★★★	★ 19:15～20:30 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 ★★	◆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 レッスンをを行います。							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


		9/20(月)	
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	★ 8:15～9:15 ayaのベシタルマグマヨガ ★★★★★
9:00			
10:00	♥ 10:15～11:30 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★	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 ★★
11:00			11:00～12:00 ※マグマパーソナル & 溶岩浴タイム
12:00	♥ 12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Keiko ★～★★	12:00	12:15～13:15 中島史恵の ビューティーシェイプ&ヨガ ★★★★★
13:00	♥ 13:45～15:00 空中ヨガ&ストレッチ YUKA ★～★★	13:30	◆ 13:30～14:30 RAKUDA Keiko ★～★★
14:00			
15:00	♥ 15:30～16:45 ビューティーフロアバレエ Akira ★★	15:30	♥ 15:30～16:30 ビューティーフロアヨガ YUKI ★★
16:00			♥
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			

♥ 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せん。

		9/23(木)	
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	★
9:00			8:15～9:15 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★
10:00	 	10:00	9:45～10:45 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★
	10:15～11:30 空中ヨガ&筋膜リリース Tomomi ★★		11:00～12:00 ※マグマパーソナル & 溶岩浴タイム
11:00			
12:00		12:00	12:15～13:15 ビューティデトックスヨガ eRii ★★
	12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★		
13:00	  	13:30	13:30～14:30 中島史恵の ビューティシエイブ&ヨガ ★★～★★★★
	13:45～15:00 空中ヨガ(リンパ促進ヨガ) Rin ★～★★★		
14:00			
15:00	 	15:30	
	15:30～16:45 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★		15:30～16:30 ビューティフローヨガ Rin ★★
16:00			
17:00		17:00	 
			17:00～18:00 ベーシックヨガ FUMI ★★
18:00			
19:00			

 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せん。

