

【avity暖スタ 2月代行・休講】

代行日	時間	代行前カテゴリー	インストラクター		代行後カテゴリー	インストラクター
2/1	18:50	空中ヨガ&メディテーション	cake	→	空中ヨガ&美骨盤調整	mayumi
2/2	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中&ストレッチ	michi
2/8	18:50	空中ヨガ&メディテーション	cake	→	空中ヨガ&メディテーション	Koji
2/11	15:30	空中ヨガ&ビューティーアシュタンガヨガ	Emmy	→	空中ヨガ&美骨盤調整	mayumi
2/12	19:00	空中ヨガ&体幹トレーニング	AKO	→	空中ヨガ&体幹トレーニング	megumi
2/15	18:50	空中ヨガ&メディテーション	cake	→	空中ヨガ&メディテーション	Koji
2/18	10:15	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana	→	空中ヨガ&フロールーシー	Meg.
2/23	19:00	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana	→	空中ヨガ&フロールーシー	Meg.

Dan(暖)スタジオ3月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	◆ 今月の休館日 → 3月22日(木)							8:15
							8:30~9:45 空中ヨガ& コンディショニング (RAKUDA) 中島史恵 ★	8:30
9:00		9:30~10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★	9:30~10:45 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★★	9:30~10:45 空中ヨガ&美骨盤調整 Tomomi ★★	9:30~10:45 空中ヨガ &ピラティス 角方理佳 ★★			9:00
10:00						10:15~11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 keiko ★★	10:15~11:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★	10:00
11:00	11:15~12:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 keiko ★★	11:15~12:05 ビューティー キックボクシング ★★★ byバンケリングベイ (50分間のクラスです)	11:15~12:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★	11:15~12:30 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:15~12:30 空中ヨガ&ストレッチ maki ★★			11:00
12:00						12:00~13:15 【週末レッスン】 3/3.17.24 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 3/10.11.45~13:00 maki 【WS】 maki'sオリジナルヨガ 3/31 中村 気功ヨガ★	12:00~13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00
13:00	3/19 13:00~14:00 産後ヨガ★ megumi	13:00~14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:00~14:15 空中ヨガ& 美骨盤調整 Rie ★	13:00~14:15 空中ヨガ& ピラティス 角方理佳 ★★	13:30~14:20 ビューティーボクシング エクササイズ 茂呂 ★★★			13:00
14:00	3/26 New! 13:00~14:15 美尻トレ★★ emi	avity 4周年 ワークショップ開催!				13:45~15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★ ※3/24のみWS開催	13:45~15:00 【週末レッスン】 3/4 Kevin 【WS】 3/18 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 3/11.25 AKEMI 空中ヨガ&ダンスバレエ ★★★	14:00
15:00	14:45~16:00 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★★★				3/10(土) 11:45~13:15 Maki'sオリジナルヨガ [定員 15名] avity人気のmaki先生によるワークショップ。布を使わないヨガの90分間のクラスです。難しいアーサナを頑張るのではなくて基礎をしっかりと行います。ヨガのアーサナにとらわれず体の使い方と今の自分の体を理解する、そんな時間を過ごしてもらえるクラスです。	3/24(土) 13:45~15:15 カラダグッド宮崎avity 空中ヨガトークイベント [定員 11名] 宮崎野菜と空中ヨガのコラボ企画。中島史恵先生による空中ヨガ50分間の後、オリジナルスムージーを味わいながらビューティーヘルシートークと盛りだくさん。宮崎野菜のお土産が付きます。	15:30~16:45 空中ヨガ&ストレッチ keiko ★★	15:30~16:45 空中ヨガ& ビューティー アシュタンガヨガ Emmy ★★★
16:00	3/4(日) 13:45~15:15 Kevin-OM FACTRY- スペシャル空中レッスン [定員11名] レギュラークラスより15分長いロングクラスです。ニューヨークで人気のホットな空中ヨガメソッドをご体験ください! ベーシックな強度ですので、お気軽にご参加いただけます。							16:00
17:00						17:00~18:15 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★★	17:00~18:15 空中ヨガ&ストレッチ 中島史恵 ★★	17:00
18:00								18:00
19:00	19:00~20:15 空中ヨガ& 体幹トレーニング AKO ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& マインドフルネス 水野英美 ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& 美脚&美尻トレーニング yoshimi ★★★	19:00~20:15 空中ヨガ& メディテーション cake ★	19:00~20:15 空中ヨガ& 美骨盤調整 chihana ★	18:30~19:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 田中ゆり ★	18:30~19:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★	19:00
20:00		New!	New!	New!		◆ご予約開始日◆ 毎月25日(翌月1日~15日) 毎月10日(当月16日~末日)		20:00
21:00	20:30~21:45 空中ヨガ& 美骨盤調整 明日美 ★	20:30~21:45 空中& アロマキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:30~21:45 空中& 美ストレッチ 本間洋平 ★★	20:30~21:45 美ストレッチ&美トレ 和氣 ★★	20:45~22:00 空中&ムーンヨガ megumi ★★★			21:00
22:00								22:00

【avity暖スタ 3月代行・休講】

代行日	時間	代行前カテゴリー	インストラクター		代行後カテゴリー	インストラクター
3/2	11:00	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中&ストレッチ	michi
3/4	18:30	空中ヨガ&美骨盤調整	明日美	→	空中ヨガ&美骨盤調整	megumi
3/4	17:00	空中ヨガ&ストレッチ	中島史恵	→	空中ヨガ&ストレッチ	megumi
3/5	20:30	空中ヨガ&美骨盤調整	明日美	→	空中ヨガ&美骨盤調整	AKO
3/11	10:15	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana	→	空中ヨガ&美骨盤調整	FUMI
3/11	17:00	空中ヨガ&ストレッチ	中島史恵	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
3/21	19:00	空中ヨガ&美脚&美尻トレーニング	yoshimi	→	空中ヨガ&美脚&美尻トレーニング	本間 洋平
3/23	20:45	空中&ムーンヨガ	megumi	→	空中ヨガ&デトックス	Asako
3/23	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
3/25	17:00	空中ヨガ&ストレッチ	中島史恵	→	空中ヨガ&ストレッチ	megumi
3/26	14:45	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana	→	空中ヨガ&美骨盤調整	Rie
3/26	19:00	空中ヨガ&体幹トレーニング	AKO	→	空中ヨガ&フロールーシー	Meg.
3/30	9:30	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳	→	空中ヨガ&デトックス	FUMI

OM FACTRYエアリアルヨガ養成講座開催中スケジュール

2/28(水)～3/13(火)

日にち	変更前		変更後	レッスン名	担当者
2/28(水)	休館日				
3/1(木)	9:30～10:45	→	9:15～10:30	空中ヨガ&美骨盤調整	Tomomi
	11:15～12:30	→	10:45～12:00	空中ヨガ&美トレ(体幹)	本間 洋平
	13:00～14:15	→	休講	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳
3/2(金)	9:30～10:45	→	9:15～10:30	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳
	11:15～12:30	→	10:45～12:00	空中ヨガ&ストレッチ	maki
	13:30～14:20	→	休講	ビューティーボクシングエクササイズ	茂呂
3/3(土)	通常通りレッスンをを行います。				
3/4(日)	通常通りレッスンをを行います。				
3/5(月)	11:15～12:30	→	11:00～12:15	空中ヨガ&美骨盤調整	keiko
	13:00～14:00	→	休講	産後ヨガ	megumi
	14:45～16:00	→	休講	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana
3/6(火)	11:15～12:05	→	11:00～11:50	ビューティーキックボクシング	バンゲリングベイ
	13:00～14:15	→	休講	空中ヨガ(体幹(RAKUDA))	keiko
3/7(水)	11:15～12:30	→	11:00～12:15	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana
	13:00～14:15	→	休講	空中ヨガ&美骨盤調整	Rie
3/8(木)	通常通りレッスンをを行います。				
3/9(金)	11:15～12:30	→	11:00～12:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki
	13:30～14:20	→	休講	ビューティーボクシングエクササイズ	茂呂
3/10(土)	通常通りレッスンをを行います。				
3/11(日)	通常通りレッスンをを行います。				
3/12(月)	11:15～12:30	→	11:00～12:15	空中ヨガ&美骨盤調整	keiko
	13:00～14:15	→	休講	美尻トレ	emi
	14:45～16:00	→	休講	空中ヨガ&美骨盤調整	chihana
3/13(火)	11:15～12:05	→	11:00～11:50	ビューティーキックボクシング	バンゲリングベイ
	13:00～14:15	→	休講	空中ヨガ(体幹(RAKUDA))	keiko