

	月	火	水	木	金	土	日		
7:45	◆ 今月の休館日 → 2月22日(月)								
8:00	★ 8:15~9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★~★★★★	★ 8:15~9:15 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 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★~★★★★	★ 8:15~9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★~★★★★	♥ 8:30~9:30 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け)	8:15 8:30	
9:00	9:45~10:35 ビューティー キックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のクラスです)	9:45~10:45 美尻トレ&筋力リリース megumi ★★	9:45~10:45 パワーヨガ 野島裕子 ★★★	9:45~10:45 骨盤調整 Yoshiko ★★	9:45~10:45 ベーシックヨガ eRii ★★	9:45~10:45 ベーシックヨガ eRii ★★	9:45~10:45 ビューティーフローヨガ ASAKO ★★	9:00 10:00	
11:00	11:00~13:15 マグマパーソナル&溶岩浴タイム ※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ひします。					11:00~12:00 マグマパーソナルレッスン ※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ひします。		11:00	
12:00						12:15~13:15 美骨盤調整 yuni ★★	♥ 12:10~13:10 逆メソッド (フロー&リストラティブ) chihana ★★~★★★★	12:00	
13:00						New! 13:30~14:30 コアヨガ エイミー ★★~★★★★		13:00	
14:00	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 ★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ eRii ★★	13:30~14:30 ビューティデトックスヨガ eRii ★★	13:30~14:30 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30~14:30 フロールーシー Meg. ★★	13:30~14:30 コアヨガ エイミー ★★~★★★★	14:00	
15:00	15:00~16:00 ビューティーフローヨガ Rin ★★	15:00~16:00 ビューティーステップ& RAKUDA(定員10名) kayano ★★★	♥ New! 15:00~16:00 ベーシックヨガ FUMI ★	14:45~16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) Rin ★★	15:00~16:00 ビューティー デトックスフロー 清水あや ★★	15:30~16:30 ビューティーフロアバレエ Akira ★★	15:30~16:30 ビューティーフロー Tomomi ★★	15:00	
16:00	16:15~17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15~17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15~17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15~17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15~17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム			16:00	
17:00						17:00~18:00 ベーシックデトックスヨガ REINA ★★~★★★	♥ New! 17:00~18:00 中島史恵の ビューティーシェイプ&ヨガ ★★★	17:00	
18:00	♥ 17:25~18:25 ビューティー フロアバレエ Akira ★★~★★★	♥ 17:25~18:25 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★	17:25~18:25 美トレ&美脚ストレッチ Kayano ★★	♥ New! 17:25~18:25 ベーシックヨガ FUMI ★	♥ 17:25~18:25 ビューティーデトックス YUCA ★★	17:25~18:25 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★~★★★★			18:00
19:00	♥ 19:00~20:00 1・3・5週 ディープリラックス ★ yuki	19:00~20:00 1・3・5週 パワーヨガ ★★ 野島裕子	♥ 19:00~20:00 1・3・5週 バレエストレッチ ★ RISA	19:00~20:00 1・3・5週 ビューティーデトックス ★★ YUCA	♥ 19:00~20:00 1・3・5週 ストレッチヨガ ★~★★★ 侑	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00~ start		19:00	
20:00	♥ 2・4週 逆メソッドヨガ ★★ 川田美絵子	2・4週 美骨盤調整ヨガ ★~★★★ mayumi	2・4週 ストレッチダンス ★★ AKEMI	♥ New! 2・4週 デトックス パワーフロー ★★ 野島裕子	2・4週 美尻トレーニング ★★ FUMI				
21:00								21:00	

♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。



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。