

	月	火	水	木	金	土	日			
8:00								8:15		
	◆ 今月の休館日 → 11月22日(木)							8:30		
9:00							8:30～9:45 空中ヨガ& マインドフルネス 中島史恵 ★	8:30		
9:30～10:45 空中ヨガ& リラックス kayano ★	9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★	9:30～10:45 はじめての床パレエ (パレエ入門) Akira ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ &ストレッチ FUMI ★				9:00		
10:00						10:15～11:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★	10:15～11:30 空中ヨガ& ディーブストレッチ chihana ★★★	10:00		
11:00		11:15～12:05 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)	11:45～13:00 空中ヨガ& ディーブストレッチ chihana ★★★	11:45～13:00 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:45～13:00 空中ヨガ&美脚& 美尻トレーニング Chika ★★★	【週末レッスン】 毎週開催 12:00～13:15 初めての空中ヨガ ASAHO ★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:00		
11:45～13:00 空中ヨガ& メローフロー keiko ★★								12:00		
13:00	13:15～14:30 美尻トレ emi ★★	13:15～14:30 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:15～14:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 Rie ★	13:15～14:30 空中ヨガ& ストレッチ Haruka ★	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		
						13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	【週末レッスン】 13:45～15:00 空中ヨガ& ダンスパレエ AKEMI ★★	14:00		
15:00	上記レッスンは靴 を履いてレッス ンを行います。				上記レッスンは靴 を履いてレッス ンを行います。			15:00		
16:00	<p>☆早見 優のZUMBA LESSON☆</p> <p>ZUMBAとは、ラテン音楽に合わせて「サルサ」「メレンゲ」 「レゲトン」など様々なダンスステップを組み合わせた ダンスフィットネスです。振り付けも難しくないので 初心者の方も楽しめます♡ 音楽を楽しみながら有酸素運動ができるのが最大のポイント！</p> <p>11/18(日) 12:00～13:15 受講料:¥4,000 定員:15名 ご予約はお電話で承ります(03-6416-0625)</p>							15:30～16:45 空中ヨガ& ストレッチ keiko ★★	15:30～16:45 空中ヨガ& 体幹トレーニング Chika ★★	16:00
17:00						17:00～18:15 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング megumi. ★★	17:00～18:15 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& メローフロー AKO ★	19:00～20:15 空中ヨガ& ベーシック michi ★★	19:00～20:15 空中ヨガ&美脚& 美尻トレーニング Chika ★★★	19:00～20:15 キックボクシング& 美トレ SHOSUKE ★★★	19:00～20:15 空中ヨガ& 体幹トレーニング Meg. ★★	18:30～19:45 空中ヨガ& パレエストレッチ 田中ゆり ★	18:30～19:45 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★	19:00		
20:00						◆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 はじめての床パレエ (パレエ入門) Akira ★★	20:30～21:45 空中ヨガ& リラックス Yoshimi ★★	20:45～22:00 空中& 美ストレッチ 本間洋平 ★★	20:30～21:45 空中ヨガ&ストレッチ FUMI ★★	20:45～22:00 空中&ムーンヨガ megumi ★★			21:00		
22:00	上記レッスンはパ レエシューズか靴 下を履いてレッス ンを行います。							22:00		

♥ 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。

Dan(暖)スタジオ12月

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00			◆ 今月の休館日 → 12月25日(火)					8:15	
9:00							8:30～9:45 空中ヨガ& マインドフルネス 中島史恵 ★	8:30	
10:00	New! 9:30～10:45 空中ヨガ& ストレッチ kayano ★★	9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★	★ 9:30～10:45 はじめての床パレエ (パレエ入門) Akira ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ &ストレッチ FUMI ★			10:00	
11:00		★ 11:15～12:05 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)				10:15～11:30 空中ヨガ& メローフロー Keiko ★	10:15～11:30 空中ヨガ& ディーブストレッチ chihana ★★★	11:00	
12:00	11:45～13:00 空中ヨガ& メローフロー keiko ★★		11:45～13:00 空中ヨガ& ディーブストレッチ chihana ★★★	11:45～13:00 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:45～13:00 空中ヨガ&美脚& 美尻トレーニング Chika ★★★	【週末レッスン】 12:00～13:15 初めての空中ヨガ ASAKO ★ 12/22のみ中島史恵の レッスンとなります。	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00	
13:00	13:15～14:30 美尻トレ emi ★★	13:15～14:30 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:15～14:30 空中ヨガ& 美骨盤調整 Rie ★	13:15～14:30 空中ヨガ& ストレッチ Haruka ★	★ 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						13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	New! 13:45～15:00 12/2 ズンパ (60分) 12/16 WS 中島史恵 12/9, 12/23 リズムダンス (AKEMI)	14:00	
15:00	上記レッスンは靴を履いてレッスンを行います。				上記レッスンは靴を履いてレッスンを行います。			15:00	
16:00	<p>『中島史恵の空中ヨガ年末特別ワークショップ』</p> <p>中島史恵が12月に発売する【最強逆トレ】のメソッドを取り入れ クリスタルポウルというリラックス効果がある生音とコラボした レッスンとなります。瞑想をしたい方、体の使い方を きちんと知りたい方、不調感を改善したい方におすすめです♡</p> <p>12月16日(日) 13:45～15:15 定員11名 ¥4,000</p> <p>! avity会員様は 20%OFF!!!</p> <p>ご予約はお電話で承ります(03-6416-0625)</p>						15:30～16:45 空中ヨガ& ストレッチ keiko ★★	15:30～16:45 空中ヨガ& 体幹トレーニング Chika ★★	16:00
17:00						17:00～18:15 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング megumi. ★★	17:00～18:15 空中ヨガ&ストレッチ 中島史恵 ★	17:00	
18:00								18:00	
19:00	New! 19:00～20:15 空中ヨガ& フロールーシー Meg. ★★	19:00～20:15 空中ヨガ& ベーシック michi ★★	19:00～20:15 空中ヨガ&美脚& 美尻トレーニング Chika ★★★	★ 19:00～20:15 キックボクシング& 美トレ SHOSUKE ★★★	New! 19:00～20:15 空中ヨガ& 骨盤底筋 mayumi ★★	18:30～19:45 空中ヨガ& パレエストレッチ 田中ゆり ★	18:30～19:45 空中ヨガ&美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★	19:00	
20:00						◆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 はじめての床パレエ (パレエ入門) Akira ★★	New! 20:30～21:45 空中ヨガ& メンテナンスフロー Yoshimi ★★	20:30～21:45 空中ヨガ&美ストレッチ 本間洋平 ★★	20:30～21:45 空中ヨガ&ストレッチ FUMI ★★	20:30～21:45 空中&ムーンヨガ megumi ★★			21:00	
22:00	上記レッスンはパレエシューズか靴下を履いてレッスンを行います。							22:00	



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。

Dan(暖)スタジオ12月

	12/24(月)		12/24(月)	
8:00	暖スタ		マグマ	8:15
		8:30	8:30～9:30 ビューティー デトックスヨガ aya ★★	8:30
9:00				9:00
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ& ストレッチ Kayano ★★	10:00	10:00～11:00 美スト& トレーニング SHOSUKE ★★	10:00
11:00				11:00
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ& メローフロー Keiko ★★	12:00	12:00～13:00 ビューティー シェイプ 中島史恵 ★★★	12:00
13:00				13:00
14:00	13:45～15:00 美尻トレーニング emi ★★★	13:30	13:30～14:30 美骨盤調整ヨガ Keiko ★★	14:00
15:00				15:00
16:00	15:30～16:45 空中ヨガ& 体幹トレーニング YUKA ★★	15:30	15:30～16:30 ビューティー 美脚ストレッチ 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 ビューティー ダイエットヨガ aya ★★	17:00
18:00				18:00
19:00	18:30～19:45 はじめての床バレエ Akira ★★	18:30	18:30～19:30 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★	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行います。			20:00
21:00				21:00
22:00				22:00

🎀 祝日特別スケジュール 🎀

12/24(月)は
祝日営業♥特別スケジュールとなっております。
皆様お間違えのないようお願い申し上げます。
avity代官山スタジオ スタッフ一同

◆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)



