

	月	火	水	木	金	土	日					
8:00	◆ 今月の休館日 → 1月22日(金)							8:15 8:30				
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 ★★	9:45～10:45 大人から始める パーレッスン 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 ★★～★★★★	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	10:00				
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。)							11:00				
12:00	12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★★～★★★	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)	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				
14:00	— お知らせ — いつもavity代官山スタジオを ご利用頂きありがとうございます。 1/19(火) は企業向けのイベントを行います。 そのため、通常のレッスン 19:15～【中島史恵の空中ヨガ(逆トレ)】 は 休講とさせていただきますので お間違えのないようお願い致します。							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 ★★★★	13:45～15:00 大人から始めるパーレッスン 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
16:00												
17:00								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 ★★～★★★	19:15～20:15 インサイドフローヨガ maie ★★★★ (60分間のクラスです)	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。

1/11(月)	
8:00	暖スタ マグマ
9:00	8:30 8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨ ガ★★★★★
10:00	10:00 9:45～10:35 ビューティーキックボクシング パンダリングベイ ★★★ (50分間のレッスン)
11:00	10:15～11:30 ヨガトレ(美尻UP) エイミー ★★
12:00	12:00 12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★～★★
13:00	12:15～13:15 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★
14:00	13:30 13:30～14:30 体幹トレーニング (RAKUDA) Keiko ★～★★
15:00	13:45～15:00 逆メソッドヨガフロー 川田 美絵子 ★～★★
16:00	15:30 15:30～16:30 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★
17:00	15:30 15:30～16:45 大人から始める パーレッスン Akira ★
18:00	17:00 17:00～18:00 ビューティー フロアバレエ Akira ★★
19:00	

11日(月)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ご確認お願い致します！



♥ 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せん。

