

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00	◆ 今月の休館日 → 6月22日(金) ◆ パーソナル枠の追加によりスケジュール時間の変更がございます。ご注意ください。							8:15	
9:00							8:30～9:45 空中ヨガ& 美メイク 中島史恵 ★★	8:30	
10:00		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& 美骨盤調整 Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ &ピラティス 角方理佳 ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★	10:15～11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	10:00	
11:00	11:15～12:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★★	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)	11:15～12:30 空中ヨガ& ディープストレッチ 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						●週末レッスン ●12:00～13:15 初めての空中ヨガ ★ ASAKO 6/2. 9. 23. 30 ●11:45～13:15 マインドフルネスヨガ (氣功) 中村 6/16 特別 WS	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00	
13:00	13:00～14:15 美尻トレ emi ★★	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 ★★★	13:45～15:00 6/2. 16. 23. 30 空中ヨガ&ピラティス Tomomi ★	13:45～15:00 【週末レッスン】 6/3.17 ASAKO 初めての空中ヨガ★ 6/10.24 AKEMI 空中ヨガ&ダンスパレエ ★★	13:00	
14:00					上記レッスンは 靴を履いてレッ スを行います。			14:00	
15:00	14:45～16:00 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	2大WS開催決定!!							15:00
16:00	WS6/16(土) 11:45～13:15 中村先生による マインドフルネスヨガ (氣功) 私達がヨガをする一番の目的... "心と体を呼吸で繋げながら、頑張っている心や体を" 呼吸で 整え満たす新しいヨガのクラスです。生きるということは呼吸 をすること。新しい感覚のクラスになります。 ぜひ一度、体験されてみませんか? ◎会員様♥特別キャンペーン《無料》 [定員 15名] ◎ビジター様《¥3,400-》			WS6/9(土) 13:45～15:15 Maki'sオリジナルヨガ [定員 15名] avity人気のmaki先生に よる特別WSです。 6月開催決定 ◎5,000円 (会員様20%OFF)			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
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						New! 18:30～19:45 空中ヨガ& パレエストレッチ 田中ゆり ★		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 ★★	New! 19:00～20:15 空中ヨガ&美脚& 美尻トレーニング Chika ★★★	New! 19:00～20:15 美スト& トレーニング 和氣 ★★★★	19:00～20:15 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★		18:30～19:45 空中ヨガ& ベーシック 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& リラックス Yoshimi ★	20:30～21:45 空中& 美ストレッチ 本間洋平 ★★	New! 20:30～21:45 空中& アロマキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:45～22:00 空中&ムーンヨガ megumi ★★			21:00	
22:00								22:00	

【avity 6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
6/3	15:30	空中ヨガ&アシュタンガ	Emmy	→	空中ヨガ & リラックス	Michi
6/8	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&体幹ストレッチ	CHIKA
6/9	10:15	メローフロー	keiko	→	空中ヨガ&美骨盤調整	mayumi
6/9	15:30	空中 & ストレッチ	keiko	→	空中ヨガ & ストレッチ	YUMI
6/13	19:00	空中ヨガ & 体幹トレーニング	chika	→	空中ヨガ&体幹ストレッチ	kaede
6/15	19:00	空中ヨガ&ディープストレッチ	chihana	→	空中ヨガ&美尻トレーニング	emi
6/15	9:30	空中ヨガ&ピラティス	角方理佳	→	空中ヨガ&メローフロー	FUMI
6/17	15:30	空中ヨガ&アシュタンガ	Emmy	→	空中ヨガ & リラックス	Michi
6/20	19:00	空中ヨガ&体幹ストレッチ	chika	→	空中ヨガ&体幹ストレッチ	KAEDE
6/22	20:45	空中ヨガ&ムーンヨガ	megumi	→	空中ヨガ&デトックス	Asako
6/25	13:00	美尻トレ	emi	→	空中ヨガ&経絡	奈奈
6/25	19:00	空中ヨガ & メローフロー	AKO	→	空中ヨガ & メローフロー	YUMI