

	月	火	水	木	金	土	日			
8:00								8:15		
	◆ 今月の休館日 → 6月24日(月)							8:30		
9:00							8:30～9:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	9:00		
9:30～10:45 空中ヨガ& 美ストレッチ kayano ★	9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★	★ 9:30～10:45 ビューティー床バレエ Akira ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& ビューティーフロー Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& 美ストレッチ FUMI ★				10:00		
10:00						10:15～11:30 空中ヨガ&骨盤底筋 Keiko ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	11:00		
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 (90分間のクラスです)	11:45～13:00 空中ヨガ& ディープストレッチ 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& 体幹トレーニング cake ★★			12:00		
11:45～13:00 空中ヨガ& メンテナンスフロー keiko ★★						12:00～13:15 初めての空中ヨガ★ ASAKO 第2.4週目 奈奈 経絡デトックス★★★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	13:00		
13:00	13:15～14:30 美尻トレ emi ★★	13:15～14:30 空中ヨガ 体幹トレーニング (RAKUDA) keiko ★★	13:15～14:30 空中ヨガ& リラックス Rie ★	13:15～14:30 空中ヨガ& 美ストレッチ Haruka ★	★ 13:30～14:20 ビューティーボクシング エクササイズ 茂呂 ★★★			14:00		
14:00	上記レッスンは靴を履いてレッスンをを行います。				上記レッスンは靴を履いてレッスンをを行います。	13:45～15:00 空中ヨガ& ビューティーフロー Tomomi ★	13:45～15:00 ビューティー リズムダンス AKEMI 第3週のみ ZUMBA	15:00		
15:00	<h3>早見優によるZUMBAレッスン開催決定!</h3> <p>第一回、第二回共にすでに定員に達してしまったZUMBAですが 6/26(水) 20:30～21:30に第三回目を開催致します♪ 大人気のクラスなのでご予約はお早めにお願致します!</p> <p>¥5,000 定員15名様</p> <p>※avity会員の方は20%OFF ご予約は店頭、又はお電話で承っております。 TEL: 03-6415-0625 シューズを履いてレッスンをを行いますので必ずご持参下さい。</p> 							15:30～16:45 空中ヨガ& 体幹トレーニング (RAKUDA) keiko ★★	15:30～16:45 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 川部 はるか ★★	16:00
16:00						17:00～18:15 空中ヨガ& 美脚&美尻 トレーニング megumi. ★★	17:00～18:15 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	17:00		
17:00								18:00		
18:00						18:30～19:45 空中ヨガ& 美ストレッチ YUKO ★	18:30～19:45 空中ヨガ&美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★	19:00		
19:00	19:00～20:15 空中ヨガ&美脚&美尻 トレーニング megumi ★★	19:00～20:15 空中ヨガ& ベーシック michi ★★	19:00～20:15 空中ヨガ& 体幹&筋膜リリース cake ★★	★ New! 19:00～20:00 ビューティー キックボクシング SHOSUKE ★★★	19:00～20:15 空中ヨガ& 骨盤底筋 mayumi ★★			20:00		
20:00								21:00		
20:30～21:45 ビューティー床バレエ (バレエ入門) Akira ★★	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& 美ストレッチ FUMI ★	20:30～21:45 空中 &メンテナンスフロー megumi ★★	◆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)			21:00		
21:00	上記レッスンはバレエシューズが靴下を履いてレッスンをを行います。							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。

