

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 4月22日(木)							
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 骨盤調整ヨガ 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い致します。					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い致します。		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	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 ビューティートックスヨガ eRii ★★	13:30~14:30 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30~14:30 コアヨガ エイミー ★★~★★★★	13:30~14:30 ストレッチフロー エイミー ★★	13:00 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 ★★★	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
16:00	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 ★★~★★★	♥ 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	♥ 17:45~18:45 ビューティー フロアバレエ Akira ★★~★★★	♥ 17:45~18:45 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★	17:45~18:45 美トレ&美脚ストレッチ Kayano ★★	♥ 17:45~18:45 ベーシックヨガ FUMI ★	♥ 17:45~18:45 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★~★★★★			18:00
19:00	♥ 19:30~20:30 1・3・5週 ディープリラクックス ★ yuki	19:30~20:30 1・3・5週 パワーヨガ ★★ 野島裕子	♥ 19:30~20:30 1・3・5週 バレエストレッチ ★ RISA	♥ 19:30~20:30 1・3・5週 逆メソッドヨガ★ 川田美絵子	♥ 19:30~20:30 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	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。

●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。

4/29(木)

8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:15～9:15 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★	10:00	9:45～10:45 骨盤調整 Yoshiko ★★
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:00	12:15～13:15 ビューティー デトックスヨガ eRii ★★
13:00			
14:00	13:45～15:00 空中ヨガ&アクティブ Rin ★★～★★★★	13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ Tomomi ★★
15:00			
16:00	15:30～16:45 ミュージックフィールヨガ maie ★★	15:30	15:30～16:30 ビューティーフローヨガ Rin ★★
17:00		17:00	17:00～18:00 逆メソッドヨガ 川田美絵子 ★★
18:00			
19:00			

4/29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す。

