

	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 ★★★★			13:00	
14:00					上記レッスンは 靴を履いてレッ スンを行います。	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 ★★	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	

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00			◆ 今月の休館日 → 7月23日(月)					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 ★★	【週末レッスン】 毎週開催 12:00~13:15 初めての空中ヨガ ASAKO ★	12:00~13:15 空中ヨガ&美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	11:00	
12:00								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 空中ヨガ&ピラティス Tomomi ★ ※ 7/14 WS	【週末レッスン】 毎週開催 13:45~15:00 空中ヨガ&ダンスパレエ AKEMI ★★	13:00	
14:00					上記レッスンは靴を履いてレッスンをを行います。			14:00	
15:00	14:45~16:00 空中ヨガ&ディープストレッチ chihana ★★★	7月スペシャルWS!!							15:00
16:00	WS 7/14(土) 13:45~15:15 『足ツボマッサージMattyさんの講習&レクチャー会』 芸能人ご用達足ツボマッサージのmattyさんご本人が、お家でもできる足ツボマッサージをレクチャーいたします。Mattyさんのサロンは大人気のためご予約が困難な状況です。今回のWSでしっかりノウハウを取得してご自身で出来る自宅メンテをおぼえちゃいましょう! ◎5,000円(税込) / 会員様20%OFF [定員 15名] 足ツボクリーム&解毒棒&Mattyさんオススメグッズをプレゼント♥(4,000円相当)					15:30~16:45 空中ヨガ&ストレッチ keiko ★★	15:30~16:45 Chikaの体幹トレーニング Chika ★★	16:00	
17:00						17:00~18:15 空中ヨガ&美脚&美尻 トレーニング 明日美 ★★★	17:00~18:15 空中ヨガ&ストレッチ 中島史恵 ★	17:00	
18:00						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&骨盤調整 明日美 ★★	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 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 ★★			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 ★	20:30~21:45 空中&美ストレッチ 本間洋平 ★★	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	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を行います。							22:00	

【avity 7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
7/6	11:15	空中&ストレッチ	maki	→	空中&ストレッチ	KAEDE
7/24	19:00	空中&ベーシック	michi	→	空中&ベーシック	megumi
7/26	19:00	美トレ美ストレッチ	和氣	→	美尻トレーニング	emi
7/28	17:00	空中ヨガ&美脚&美尻トレーニング	明日美	→	空中ヨガ&美脚&美尻トレーニング	megumi
7/29	18:30	空中ヨガ&ベーシック	明日美	→	空中ヨガ&ベーシック	Haruka
7/30	14:45	空中ヨガ&ディープストレッチ	chihana	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi