

Dan(暖)スタジオ4月

	月	火	水	木	金	土	日					
8:00	<p>◆ 今月の休館日 → 4月23日(月)</p> <p>◆GW期間中のスケジュールは別途ご案内いたします。</p>							8:15				
												8:30～9:45 空中ヨガ& コンディショニング (RAKUDA) 中島史恵 ★
9:00								9:00				
10:00		9:30～10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★	9:30～10:45 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ&美骨調整 Tomomi ★★	9:30～10:45 空中ヨガ &ピラティス 角方理佳 ★★	New! 10:15～11:30 空中ヨガ& メローフロー keiko ★	10:15～11:30 空中ヨガ& 美骨調整 chihana ★★★	10:00				
11:00								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& 美骨調整 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 ★★							
12:00						12:00～13:15 【週末レッスン】 4/7.14 ASAKO 初めての空中ヨガ ★ 4/28 中村 気功ヨガ ★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00				
13:00	4/16 13:00～14:00 産後ヨガ★★ megumi	13:00～14:15 空中ヨガ (体幹(RAKUDA)) keiko ★★	13:00～14:15 空中ヨガ& 美骨調整 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 ★★★	※4/21のみ11:45～ 13:15の特別WS		13:00				
14:00	4/2・9・23・30 13:00～14:15 美尻トレ★★ emi					13:45～15:00 空中ヨガ& ピラティス Tomomi ★	13:45～15:00 【週末レッスン】 4/1.15.29 ASAKO 初めての空中ヨガ ★ 4/8.22 AKEMI 空中ヨガ&ダンスパレエ ★★	14:00				
15:00	14:45～16:00 空中ヨガ& 美骨調整 chihana ★★★	<p>☆avity人気インストラクター maki先生による特別WS開催☆</p> <p>『本当にカラダを変えたいならmaki's オリジナルヨガで!!』</p> <p>◇4/21(土) 11:45～13:15</p> <p>◇定員15名</p> <p>◇ビジター5,000円(avity会員様20%off)</p> <p>◇布を使わない90分のヨガのクラスになります。maki先生のクラスは、あえて難しいことは行いません。まず、基本となる呼吸やアーサナからカラダの使い方をご自身でしっかり見つけて頂きます。また、しっかり動いてカラダを変えていくクラスです。そうすることで、お客様がどんどん難しいアーサナもとることが出来ていきます。本当にカラダを『柔らかくしたい』『綺麗なラインにしたい』『しなやかな筋力のある女性らしくしたい』そんな方にオススメのクラスです。大人気のクラスですので、ご予約はお早めに!!</p> <p>※※こちらのクラスはネットでの予約は承っておりません。店頭もしくは、お電話にてご予約いただき、入金後にご予約確定となります。人気のクラスですので、キャンセルの場合は『前日』までお願いいたします。なお、当日のキャンセルは全額キャンセル料を頂きます。返金は致しかねますので、何卒ご理解の程よろしくお願いたします。</p>					15:00					
16:00										New! 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& メローフロー 田中ゆり ★		18:00				
19:00	New! 19:00～20:15 空中ヨガ& メローフロー AKO ★	19:00～20:15 空中ヨガ& マインドフルネス 水野英美 ★★	19:00～20:15 空中ヨガ& 美脚&美尻トレーニング yoshimi ★★★	19:00～20:15 空中ヨガ& メディテーション cake ★	19:00～20:15 空中ヨガ& 美骨調整 chihana ★			19:00				
20:00	New! 20:30～21:45 空中ヨガ& ピラティス AZUSA ★★	20:30～21:45 空中& アロマキャンドルヨガ 奈奈 ★	20:30～21:45 空中& 美ストレッチ 本間洋平 ★★	20:30～21:45 美ストレッチ&美トレ 和氣 ★★	New! 20:45～22:00 空中&ムーンヨガ megumi ★★	<p>◆ご予約開始日◆</p> <p>毎月25日(翌月1日～15日)</p> <p>毎月10日(当月16日～末日)</p>		20:00				
21:00									21:00			
22:00								22:00				

☆ゴールデンウィーク 特別スケジュール

☆GW特別レッスン紹介☆  
【空中ヨガ エナジー&リラックス】  
前半に身体をしっかりと動かした後に、心身を気持ち良く緩めていきます。

【美メイク空中ヨガ】  
ハンモックの布を使うことで、体の基盤になる骨盤の使い方、そして肩甲骨やこの腕や太腿の内側の使えるようになることで、カラダの柔軟性が深まり、ご自身の本来持っている美しいラインを創っていくクラスです。今まで何をやっても痩せない、体が柔らかくならないとお悩みの方にオススメのクラスです!!

【空中&インナーコントロール】  
空中ならではの不安定な場所でポーズをとることで、普段使いづらいインナーマッスルに働きかけ、ボディを引き締めていくクラスです。

◆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)

♥ 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。  
★ 布を使用しないクラスです。

【avity暖スタ 4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
4/1	15:30	空中ヨガ&アシュタンガヨガ	Emmy	→	空中ヨガ&骨盤調整	mayumi
4/6	11:15	空中ヨガ&ストレッチ	maki	→	空中ヨガ&ストレッチ	michi
4/7	13:45	空中ヨガ&ピラティス	Tomomi	→	空中ヨガ&美骨盤調整	mayumi
4/13	20:45	空中&ムーンヨガ	megumi	→	空中ヨガ&デトックス	ASAKO
4/15	12:00	空中ヨガ&美トレ(体幹)	本間洋平	→	空中ヨガ&筋膜リリース	miyu
4/24	9:30	空中ヨガ&経絡	奈奈	→	空中ヨガ&ストレッチ	megumi
4/24	20:30	空中&アロマキャンドルヨガ	奈奈	→	空中ヨガ&リラックス	YUMI
4/29	13:45	初めての空中ヨガ	ASAKO	→	はじめての空中ヨガ	YUMI
4/29	15:30	空中ヨガ&ビューティ アシュタンガヨガ	Emmy	→	空中ヨガ&リラックス	michi