



●ご予約・お問い合わせ

03-6416-0625

【営業時間】月～金 8:00～22:15 / 土日 8:15～20:15
祝日 8:00～20:45

(電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)

※祝日は、マグマ・暖スタそれぞれの最終レッスンがクローズとなります。

♥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。

Dan(暖)スタジオ9月

	月	火	水	木	金	土	日			
8:00		◆ 今月の休館日 → 9月24日(火)						8:15		
9:00							8:30			
9:30~10:45	★ 美脚ストレッチ eRii ★★★	★ ウェイクUPピラティス ASAMI ★★	New! 9:30~10:45 ★ ビューティー床パレエ (パレエ入門) MAIKO ★★	9:30~10:45 ★ 空中ヨガ& ビューティーフロー Tomomi ★★	New! 9:30~10:45 ★ 空中ヨガ& ピラティス 角方理佳 ★		★ 8:30~9:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ)	9:00		
10:00						10:15~11:30 ★ 空中ヨガ&骨盤底筋 Keiko ★★	★ 10:15~11:30 空中ヨガ& ディーブストレッチ chihana ★★★	10:00		
11:00		★ 11:15~12:05 ビューティー キックボクシング ★★★						11:00		
11:45~13:00	★ 空中ヨガ& メンテナンスフロー keiko ★★	byバンゲリングベイ (50分間のクラスです)	11:45~13:00 ★ 空中ヨガ& ディーブストレッチ 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 oake ★★	★ 12:00~13:15 初めての空中ヨガ★ ASAKO 第2.4週 Akira ビューティー床パレエ ★★	★ 12:00~13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00		
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 ★★★			13:00		
14:00	★ 上記レッスンは靴 を履いてレッス を行います。				★ 上記レッスンは靴 を履いてレッス 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 ★★~★★★	14:00		
15:00	<p>暖スタ&マグマ共に 新しいクラスが始まります!!</p> <p>マグマ 月曜日14:45~・火曜日11:00~ インストラクターMAIKOによる"チアトレ" アップテンポな曲にあわせて無理なく 楽しみながらポジティブな健康なBodyが創れます。 チアダンス特有の動きで気になる二の腕とウエストの シェイプアップUPに効果的なクラスです。 お楽しみに.....♥</p>							15:00		
16:00								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
17:00								★ 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
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 ★★	18:00
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& 瞑想ヨガ Kaori ★	★ 19:00~20:15 空中ヨガ& ヴィンヤサヨガ miyon ★★★	★ 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 ★★			19:00		
20:00	★ 20:30~21:45 ビューティー床パレエ (パレエ入門) Akira ★★	★ 20:30~21:45 空中ヨガ& 股関節トレーニング YUMI ★★	★ 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 空中ヨガ& 体幹トレーニング (RAKUDA) mayumi ★★~★★★	◆ご予約開始日◆ 毎月25日		20:00		
21:00	★ 上記レッスンはパ レエシューズか靴 下を履いてレッス ンを行います。							21:00		
22:00								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・シャバーサナは行います。

★ 布を使用しないクラスです。



●ご予約・お問い合わせ

03-6416-0625

【営業時間】月～金 8:00～22:15 / 土日 8:15～20:15
 祝日 8:00～20:45

(電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)

※祝日は、マグマ・暖スタそれぞれの最終レッスンがクローズとなります。

♥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。

9月祝日スケジュール

	9/16(月)		9/16(月)
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:30～9:30 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ& ビューティーフロー Tomomi ★★	10:00	10:00～11:00 美スト& トレーニング SHOSUKE ★★
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ& メンテナンスフロー keiko ★★	12:00	12:00～13:00 ビューティー フローヨガ YUCA ★★
13:00			
	13:45～15:00 空中ヨガ& 美尻トレーニング emi ★★	13:30	13:30～14:30 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★
14:00			
15:00			
16:00	15:30～16:45 空中ヨガ&ピラティス YUKA ★★	15:30	15:30～16:30 体幹トレーニング (RAKUDA) kayano ★★
17:00	17:00～18:15 空中ヨガ&美脚美尻 トレーニング megumi ★★	17:00	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★
18:00			
	18:30～19:45 ビューティー床バレエ Akira ★★	18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ FUMI ★★
19:00			
20:00			
21:00			

	9/23(月)		9/23(月)
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:30～9:30 ayaのスペシャル マグマヨガ aya ★★～★★★★
9:00			
10:00	★ 10:15～11:30 美脚ストレッチ eRii ★★	10:00	10:00～11:00 美スト& トレーニング SHOSUKE ★★
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ& メンテナンスフロー keiko ★★	12:00	12:00～13:00 ビューティー フローヨガ YUCA ★★
13:00			
	13:45～15:00 空中ヨガ& 美尻トレーニング emi ★★	13:30	13:30～14:30 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★
14:00			
15:00			
16:00	15:30～16:45 空中ヨガ&美脚美尻 トレーニング 明日美 ★★	15:30	15:30～16:30 体幹トレーニング (RAKUDA) kayano ★★
17:00	17:00～18:15 空中ヨガ& ピラティス YUKA ★★	17:00	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★
18:00			
	★ 18:30～19:45 ビューティー床バレエ Akira ★★	18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ FUMI ★★
19:00			
20:00			
21:00			

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。

