

●ご予約・お問い合わせ

03-6416-0625

【営業時間】 月～金 8:00～21:45 / 土日祝 8:15～19:45
(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HPI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。

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								8:15
	◆ 今月の休館日 → 4月22日 (水)							8:30
9:00							8:30～9:45 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け) ※75分間のレッスン	8:30
10:00	9:45～10:50 美脚ストレッチ eRii ★★★	9:45～10:50 eRii's ピラティス eRii ★★	9:45～10:50 ビューティー エクササイズ (パレエ) MAIKO ★★	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&ピラティス 角方理佳 ★	10:15～11:30 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) Kayano ★★	10:15～11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	10:00
11:00								11:00
12:00	New! 12:00～13:15 初めての空中ヨガ megumi ★～★★	12:00～12:50 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)	12:00～13:15 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	New! 12:00～13:15 初めての空中ヨガ 本間洋平 ★～★★	12:00～13:15 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★	12:00～13:15 第1.5週目 ASAKO 初めての空中ヨガ ★ 第2.4週目 Akira ビューティー フロアパレエ★★	12:00～13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	12:00
13:00								13:00
14:00			14:30～15:45 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) Rie ※75分間のレッスン ★～★★★		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& 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					上記レッスンは 靴を履いてレッ			15:00
16:00	<p>～お知らせ～</p> <p>ご好評頂いている空中ヨガ&マグマヨガの【ハーフ&ハーフ】が 来月より15分延長が決定★ 空中ヨガ30分、マグマヨガ45分。しっかりと体を伸ばして しっかりと汗をかいて頂けるクラスになりました！！</p> <p>また、4/18(土)12:00～よりヨガ哲学のワークショップを 開催致します。身体を動かすだけではもったいない！ ぜひ、ヨガの智慧と一緒に学びませんか？</p>					New! 15:30～16:45 空中ヨガ&骨盤調整 明日美 ★★	New! 15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ Yuko ★★	16:00
17:00					16:15～17:30 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) Rin ※75分間のレッスン ★～★★★			17:00
18:00						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) ★	18:00
19:00	19:00～20:15 空中ヨガ& シェイプアップ Rin ★★～★★★★	19:15～20:15 エアロビ& 拮抗ストレッチ 中島史恵 ★★	19:00～20:15 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★～★★★	19:10～20:00 ボディキックボクシング SHOSUKE ★★★	19:00～20:15 空中ヨガ&骨盤底筋 mayumi ★★			19:00
20:00								20:00
21:00	20:30～21:45 ビューティー フロアパレエ Akira ★★	20:30～21:45 空中ヨガ&美ストレッチ SAYURI ★★	20:30～21:45 空中ヨガ& 体幹コンディショニング 本間洋平 ★★	20:30～21:45 空中ヨガ&ストレッチ FUMI ★	20:30～21:45 ビューティー ジャストレ AKIRA ★～★★★	◆ご予約開始日◆ 毎月25日		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			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。				

4/29(水) 祝日スケジュール

	4/29(水)		
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:30～9:30 朝ヨガ AKIKO ★～★★
9:00			
		10:00	10:00～11:00 パワーフローヨガ 野島裕子 ★★★
10:00	10:15～11:30 ビューティー エクササイズ(パレエ) MAIKO ★★		
11:00			
		12:00	12:00～12:50 ビューティー キックボクシング パンゲロングベイ ★★★ (50分のレッスン)
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★		
13:00			
	13:45～15:00 空中ヨガ&リラックス Rie ★	13:30	13:30～14:30 RAKUDA&リラックスヨ ガ FUMI ★
14:00			
		15:30	15:30～16:30 骨盤調整ヨガ Rie ★★
15:00	15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) Kayano ★～★★		
16:00			
		17:00	17:00～18:00 ビューティー パレエストレッチ Risa ★
17:00	17:00～18:15 空中ヨガ& 体幹コンディショニング 本間洋平 ★★		
18:00			
		18:30	18:30～19:30 ビューティー ストレッチダンス AKEMI ★★★
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

4/29(水)祝日スケジュールと

なっております。

レッスン開始時刻など

平日とは異なりますのでお気をつけ下さい。

avity代官山スタジオ スタッフ一同

avity代官山スタジオ スタッフ一同



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。

