

Dan(暖)スタジオ7月

	月	火	水	木	金	土	日			
8:00			★	今月の休館日 → 7月26日			8:15			
			8:15～9:15 ヴィンヤサフロー REINA ★★				8:30			
9:00							8:30～9:30 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け) ※60分間のレッスン			
	New! ★★	★★		★★	★★					
10:00	9:45～11:00 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★	9:45～11:00 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★		9:45～11:00 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★	9:45～11:00 空中ヨガ&ピラティス 角方理佳 ★	★	10:15～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ASAKO ★★～★★★★	10:00		
11:00	空中ヨガ パーソナルトレーニング パーソナルトレーニングをご希望の方はフロントまでお申し付けください。 (インストラクター・お時間は要相談になります。)						10:15～11:30 ディープストレッチ chihana ★★★	11:00		
12:00						New! ★★	12:00～13:15 1.3.5週 空中ヨガパーソナル	12:00		
	12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★～★★★	★	12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤底筋 Rin ★★	12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:15～13:30 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★		7/11-25 SATOMI ★★ 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ	13:00		
13:00		13:00～13:50 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)				★	13:45～15:00 大人から始めるバーレッスン Akira ★ ※バレエシューズもしくは 靴下を履いて頂きます	14:00		
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p align="center">— お知らせ —</p> <p>【ヨガ哲学と瞑想】 川田美絵子 によるWSを開催致します。 日程 : 7/18(日) 時間 : 12:00～13:15 定員 : 10名 ※月会員・チケット会員どちらも1回消化です</p> <p>【最終レッスンと定員の変更について】 暖スタ 18:45 ⇒ 19:15 マグマ 17:25 ⇒ 17:45 暖スタ定員 : 10名 マグマ定員 : 10名</p> </div>					14:00～14:50 ビューティーボクシング エクササイズ ★★★★★ 茂呂		14:00		
15:00				14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ストレッチ) Rin ★～★★★			上記レッスンは 靴を履いて レッスンを 行います。		15:30～16:45 空中ヨガ&美姿勢リリース megumi ★★	15:00
16:00									15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	16:00
17:00						New! ★★	17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 7/3 野島裕子 7/10 SATOMI 7/17 maie	17:00		
18:00								18:00		
19:00	★	★★	★★	★	★★	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start</p> </div>		19:00		
20:00	19:15～20:30 ビューティー フロアバレエ Akira ★★	19:15～20:30 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	19:15～20:30 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★～★★★	19:15～20:30 ミュージックフィールヨガ maie ★★★	19:15～20:30 空中ヨガ&骨盤底筋 mayumi ★★			20:00		
21:00	上記レッスンは バレエシューズか 靴下を履いて レッスンを行います。							21:00		

- ♥ 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。

★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。

7/22(木)		
8:00	暖スタ	★マグマ
		8:30
		8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★★★
9:00		
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ&筋膜リリース Tomomi ★★	10:00
		9:45～10:35 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★
11:00		11:00～12:00 ※マグマパーソナル & 溶岩浴タイム
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:00
		12:15～13:15 RAKUDA FUMI ★★
13:00	13:45～15:00 空中ヨガ&骨盤底筋 Rin ★★	13:30
		13:30～14:30 ビューティー デトックスヨガ eRii ★★
15:00	15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	15:30
		15:30～16:30 マグマビューティーフ ロー Rin ★★★★★
17:00		17:00
		17:00～18:30 中島史恵の ビューティーシェイプ&ヨガ ★★★
18:00		
19:00		

7/23(金)		
8:00	暖スタ	★マグマ
		8:30
		8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★★★
9:00		
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ&ピラティス 角方理佳 ★	10:00
		9:45～10:45 ベーシックヨガ eRii ★★
11:00		11:00～12:00 ※マグマパーソナル & 溶岩浴タイム
12:00	12:00～12:50 空中ヨガ&体幹トレーニ ング cake ★★	12:00
		12:15～13:15 RAKUDA FUMI ★★
13:00	13:45～15:00 ジャズトレーニング ORIE ★～★★	13:30
		13:30～14:30 美脚トレーニング YUKA ★★★
15:00	15:30～16:45 ミュージックフィールヨガ male ★★★	15:30
		15:30～16:30 逆メソッドヨガ 川田美絵子 ★★
17:00		17:00
		17:00～18:30 中島史恵の ビューティーシェイプ&ヨガ ★★★
18:00		
19:00		

- ♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。 ※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たします。
- ★ 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。