

	月	火	水	木	金	土	日			
8:00								8:15		
	◆ 今月の休館日 → 6月24日(月)									
9:00							8:30~9:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	8:30		
9:30~10:45 空中ヨガ& 美ストレッチ kayano ★	9:30~10:45 空中ヨガ&経絡 奈奈 ★★	9:30~10:45 ビューティー床パレエ (パレエ入門) Akira ★★	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& 美ストレッチ FUMI ★				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& ディープストレッチ 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& ディープストレッチ 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 cake ★★		12:00~13:15 初めての空中ヨガ★ ASAKO 第2,4週目 奈奈 経絡デトックス★★★★	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		
	上記レッスンは 靴を履いてレ ッスンを行います。				上記レッスンは 靴を履いてレ ッ	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 第3週のみ ZUMBA	14:00		
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">早見優によるZUMBAレッスン開催決定！！</h3> <p>第一回、第二回共にすぐに定員に達してしまったZUMBAですが6/26(水)20:30~21:30に第三回目を開催致します♪ 大人気のクラスなのでご予約はお早めにおねがい致します</p> <p style="text-align: center;">¥5,000 定員:10名</p> <p>(※avity会員様は20%OFF)</p> <p>シューズを履いてレッスンを行いますので必ずご持参下さいませ。 予約は店頭又はお電話で承っております。 TEL ☎ 03-6416-0625</p> </div>							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 ★★	15:00
16:00								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) ★	16:00
17:00								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 ★★	17:00
18:00								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& ベーシック michi ★★	19:00~20:15 空中ヨガ& 体幹&筋膜リリース cake ★★
19:00	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& メンテナンスフロー Yoshimi ★★	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 & メンテナンスフロー megumi ★★	◆ご予約開始日◆ 毎月25日		19:00		
20:00	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							20:00		
21:00								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・シャバアーサナは行います。



布を使用しないクラスです。

