

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 4月22日(水)							
8:00	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★	8:15～9:15 朝ヨガ AKIKO ★～★★	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★	8:15～9:15 ビューティー バレエストレッチ まりな ★★	★ 8:30～9:30 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★	8:30～9:45 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け)	8:15 8:30
9:00				New! 9:30～10:30 インナーシェイプヨガ 清水アヤ ★★	★ 9:30～10:30 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★★			9:00
10:00	9:30～10:20 ビューティー キックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のクラスです)	9:30～10:30 ビューティー デトックスフロー 清水アヤ ★★	9:30～10:30 パワーヨガ 野島裕子 ★★★					10:00
11:00	11:00～12:00 ビューティー フローヨガ YUCA ★★	11:00～12:00 ビューティーピラティス 井上奈々 ★★	11:00～11:50 ビューティー キックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のレッスンです)	11:00～12:00 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	11:00～12:00 RAKUDA FUMI ★★			11:00
12:00	12:15～13:15 マグマパーソナル&溶岩浴タイム ※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致します。					12:00～13:00 ビューティー ダイエットヨガ miyon ★★	12:00～13:00 ビューティー フローヨガ ASAKO ★★	12:00
13:00								13:00
14:00	13:30～14:30 ビューティー ピラティス YUCA ★★★	13:30～14:30 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	13:30～14:30 RAKUDA & リラクセスヨガ FUMI ★	13:30～14:30 ビューティデトックスヨガ eRii ★★	13:30～14:30 美脚トレーニング YUCA ★★★	13:30～14:30 フロールーシー Meg. ★★	13:30～14:30 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	14:00
15:00	15:00～16:00 ビューティー ストレッチ mai ★★	15:00～16:00 ビューティーステップ & RAKUDA (定員10名) kayano ★★★	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 ★～★★★	15:00～16:00 美骨盤調整ヨガ Rie ★	15:00～16:00 ビューティー デトックスフロー 清水あや ★★	15:30～16:30 ビューティー フロアバレエ Akira ★★	15:30～16:30 ビューティーフロー Tomomi ★★	15:00
16:00	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 ベーシックヨガ eRii ★★	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 ★～★★★			16:00
17:00	17:15～17:45 マグマスタジオ 清掃タイム					17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★	17:00～18:00 ディープ デトックスヨガ yuki ★	17:00
18:00	17:45～18:45 ビューティー フロアバレエ ★～★★★ AKIRA	17:45～18:45 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★	17:45～18:45 マグマパーソナル&溶岩浴タイム ※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致します。			New! 18:30～19:30 ビューティー デトックスフロー Rin ★★★	18:30～19:30 中島史恵の 逆メソッドヨガ ★★	18:00
19:00	New 19:15～20:15 美骨盤調整ヨガ 侑 ★★	New! 19:15～20:15 ベーシックヨガ mayumi ★★	New! 19:15～20:15 1・3・5週 RISA バレエストレッチ ★	19:15～20:15 1・3・5週 Kayano 美脚ストレッチ ★★	19:15～20:15 ベーシックヨガ 侑 ★★			19:00
20:00			2・4週 川田美絵子 逆メソッドヨガ ★★	2・4週 ナナ ピラティス ★★				
21:00	20:30～21:30 夜ヨガ miyon ★★	20:30～21:30 ビューティーフローヨガ miyon ★★	20:30～21:30 ビューティー ストレッチダンス AKMI ★★★	20:30～21:30 1・3・5週 野島裕子 パワーヨガ ★★	20:30～21:30 2・4週 yuki ディープリラクセス ★			21:00
22:00	◆ご予約開始日◆ <b>毎月25日</b>							22:00

## 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	10:00～11:00 パワーフローヨガ 野島裕子 ★★★
	10:15～11:30 ビューティー エクササイズ(パレエ) MAIKO ★★		
11:00			
12:00	12:00～13:15 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★	12:00	12:00～12:50 ビューティー キックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のレッスン)
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			
15:00		15:30	15:30～16:30 骨盤調整ヨガ Rie ★★
16:00	15:30～16:45 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) Kayano ★～★★		
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 ★★	17:00	17:00～18:00 ビューティー パレエストレッチ Risa ★
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。

