

avity碑文谷スタジオ

1月3日(水)~31日(水) プログラム

レッスンは予約制です。お電話もしくはWEB予約にて承ります。
(WEB予約には会員登録が必要です。)
またプログラムにつきましては、変更になる場合がございます。

<http://avity-voga.jp/shop/himonya>

不明な点は店頭もしくはお電話でお問い合わせください(TEL:03-3710-1111)



★は強度になります。

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プログラム構成です。

♡ ハートマークのレッスンはジュニア受講可のクラスです。
ジュニア(小学生から中学生)の方の受講はジュニア料金での受講となります。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	1月27日(土) 中島史恵 特別レッスンのご予約については、店頭へ直接ご予約のお申し出、WEB予約ともに、1月8日(月)午前10時以降、ご予約を承ります。						
9:00	年末年始の営業について 12月31~1月2日までスタジオは休業させていただきます。(ショップにつきましては、通常通り営業いたします。) なお、1月3日(水)レッスンにつきましては、17時以降はクローズとなります。4日(木)より通常営業致します。						
10:00	10:00~11:15 フロー& 空中ヨガ ★★ koji	10:00~11:15 空中ヨガ& ルーシーダットン ★ Meg.	9:30~10:45 空中ヨガ& リラックス ★ Meg.	10:00~11:15 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★★ miki	10:30~11:45 ハリウッドヨガ &空中ヨガ ★★★ Rin	9:30~10:45 空中ヨガ& ストレッチ(RAKUDA) ★★ YUMI	9:45~11:00 やさしい 空中ヨガ ★ KAEDE
11:00			11:15~12:30 フロールーシー &空中ヨガ ★★ Meg.			11:15~12:30 やさしい 空中ヨガ ★ YUMI	♡ 11:30~12:45 空中ヨガ& 体幹トレーニング ★★ KAEDE
12:00							
13:00	13:00~14:15 空中ヨガ& 体幹トレーニング (RAKUDA)★★ kayano	13:00~14:15 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★★ megumi	13:00~14:15 空中ヨガ& 美尻トレーニング ★★ Fumi	13:00~14:15 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★★ michi	13:00~14:00 空中産後ヨガ ★ Rin	13:00~14:15 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★★ 明日美	13:45~15:00 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★ Fumi
14:00	1/29は Meg. が代行です。						
15:00		15:00~16:15 空中ヨガ& デトックス ★★ 明日美	15:30~16:45 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★★ chihana		15:00~16:15 空中ヨガ& ストレッチ ★★ Yuko	特別枠(月1回) 1月27日 14:45~16:00 中島史恵	
16:00	15:30~16:45 空中ヨガ& リラックス ★ Rin			♡ 小学校1年生以上受講可			
17:00				♡ 17:00~18:15 空中ヨガ& バレエ ★★ Meg.		16:30~17:45 フロールーシー &空中ヨガ ★★ Meg.	16:30~17:45 空中ヨガ& 股関節トレーニング (ジョイトレ!)★★ YUMI
18:00			1月3日のごちらの レッスンについては、 休止させていただきます。 ご了承くださいませ。	1/25は Lily が代行です。			「ジョイトレ!」とは 今ブームの「開脚 本」でも注目の、股 関節の可動域を高 めるためのトレー ニングです。 柔軟性をアップする だけでなく、足のむ くみや、骨盤の歪み、 腰痛予防、美尻・美 脚にも効果的なレッ スンです。
19:00							
20:00	19:30~20:45 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★ mayumi	19:30~20:45 空中ヨガ& リラックス ★ AKO	19:30~20:45 空中ヨガ& 体幹トレーニング (RAKUDA)★★ mayumi	19:30~20:45 空中ヨガ& デトックス ★★ miki	19:45~21:00 空中ヨガ& 骨盤調整クラス ★ miki		
21:00							

★ 空中産後ヨガについて(女性限定プログラム)

赤ちゃんが同伴可能なプログラムです。赤ちゃんはお外に出て差しさわりのない時期(一般的には生後4週~6週)からご参加いただけます。お母さんについては、主治医のお医者さまの許可があれば、いつからでもご参加いただけます。赤ちゃん同伴でご参加頂く場合は、赤ちゃんがハイハイできるまでの期間です。(赤ちゃんが動き回れる状況になってしまうと、お母さんがヨガに集中できないためです。)

レッスン内容としては、赤ちゃんはお母さんのそばにタオルやブランケットで包んで頂き、床に寝かせて頂いた状態で、赤ちゃんともスキンシップをはかりながら、ヨガのポーズをしていきます。(スタジオではタオルの貸し出しのご用意がありません。赤ちゃんに関わる必要なものはご持参下さい。)

更衣室にベビーベッドのご用意はありませんが、スタジオ内を閉め切ってご利用頂くプログラムなので、スタジオ内でゆったりとお着替え等して頂けます。