

avity碑文谷スタジオ

2月1日(金)~28日(木) 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-yoga.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)

イオンスタイル碑文谷本館 7階 スポーツジム内 avity碑文谷スタジオ



★は強度になります。

初めての方は★1つのレッスンがオススメです！

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	2月9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28日(月)午前10時以降、ご予約を承ります。					Mellow Flowとは... NYから上陸した、陰ヨガとリストラティブ(回復)ヨガの要素を取り入れたゆっくりとした動きの空中ヨガです。	2/3は空中&筋膜リリース★★★ Miyu に変更です。
9:00			9:30~10:45 空中ヨガ (Mellow Flow) ★ Fumi		空中ヨガ上級者向けのレッスンです！		9:45~11:00 空中ヨガ&ストレッチ ★★ KAEDE
10:00	10:00~11:15 空中ヨガ&ステップ ★★★ 樋口	10:00~11:15 空中ヨガ&ピラティス ★★ Tomomi		10:00~11:15 空中ヨガ (Mellow Flow) ★ Fumi	10:30~11:45 ハリウッドヨガ & 空中ヨガ ★★★★ Rin		♡ NEW 11:30~12:45 空中ヨガ&体幹トレーニング ★★ 川部 悠
11:00			11:15~12:30 空中ヨガ&美尻トレーニング ★★★ Fumi	2/7は 空中&骨盤調整 ★★ mikiに変更です。		11:15~12:30 空中ヨガ (Mellow Flow) ★ YUMI	2/10は空中&筋膜リリース★★★ Miyu に変更です。
12:00					NEW		
13:00	13:00~14:15 空中ヨガ&リラクセス(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&体幹トレーニング ★★★ 本間洋平	13:00~14:15 空中ヨガ&ストレッチ ★★ 角方 理佳	13:00~14:00 空中産後ヨガ&骨盤底筋ヨガ ★ Rin	13:00~14:15 空中ヨガ&骨盤調整クラス ★★ YUMI	
14:00			2/13は空中&体幹ストレッチ★★★ Yuko に変更です。	2/21は KAEDE が代行です。			14:00~15:15 空中ヨガ&美尻トレーニング ★★★ Fumi
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&ディープストレッチ ★★ chihana	小学校1年生以上受講可	15:00~16:15 空中ヨガ&ストレッチ ★★ Yuko	特別枠(月1回) 2月9日 14:45~16:00 中島史恵	
16:00	15:30~16:30 空中ヨガ マタニティ&シニア ★ Rin				2/1は megumi が代行です。	16:30~17:45 空中ヨガ&美尻トレーニング ★★★ Fumi	16:30~17:45 空中ヨガ&股関節トレーニング(ジョイトレ!)★★ YUMI
17:00	♡ ハンモックを低い位置で行う、やさしいヨガです。どなたでも参加可能です。			♡ 16:45~18:00 空中ヨガ&ピラティス ★★ YUKA		2/23は空中&パワーフロー★★★ ASAKO に変更です。	
18:00	平日:19:30~(2/4・18・25) 祝日:18:00~(2/11のみ) 空中ヨガ&ストレッチ ★★ 樋口 ※祝日と平日でスタート時間が異なります。ご注意ください。					18:15~19:30 空中ヨガ&美シェイプ ★★ Fumi	「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		19:30~20:45 空中ヨガ&アクティブ ★★ Haruka	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	2/23は空中&デトックス★★★ ASAKO に変更です。	
20:00							
21:00							

★ 空中ヨガ マタニティ&シニア について(女性限定プログラム)

低い位置のハンモックを使用して行う、やさしいヨガです。マタニティの方については、必ず主治医の同意の上、ご参加をお願い致します。(受講者ご本人さまの同意書の提出が必要です。)

また、マタニティ以外の方もご参加いただけます。

★ 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も差さわりのない時期(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1歳半までの期間です。

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

空中マタニティヨガ レッスン参加申込書・同意書

このたびはavity碑文谷スタジオ空中マタニティヨガレッスンにお申込みいただき、ありがとうございます。レッスンに参加するにあたって、下記の内容についてご理解の上、ご署名をお願いいたします。

私は、下記内容について承諾いたします。

1. インストラクターの指導のもと、安全に注意をはらい、常に自己の責任と管理のもと、自己の身体的限界を超えない範囲でレッスンに参加します。
2. 体調のすぐれないときにはレッスンに参加しません。
3. 医師から安静の指示が出ている期間はレッスンに参加しません。
4. 妊娠経過や健康に不安があるときには、必ず医師に相談し、医師の許可を得たうえで参加します。
5. 万一、レッスン中に体調の変化(お腹の張り・破水感・出血・気分不快など)に気づいた時には、ただちにレッスンを中断し、スタッフに申し出ます。
6. マタニティヨガが安全で効果的なエクササイズであることを理解し、また、運動に関係なく一般的に全妊娠の10～15%に胎内死亡を含む流産や早産が起こることを認識しています。
7. 所持品の管理は自らの責任をもって行い、所持品の破損や紛失に関しても自ら責任を負います。
8. その日の体調によっては、受付後レッスン開始前に参加をお断り頂くこともあります。妊婦さんとお腹の赤ちゃんの安全を第一に考えての対応となりますので、何卒ご協力をお願いいたします。

健康状態の確認欄

該当するものに☑(チェックマーク)を付けてください。
健康状態によっては、参加をお断りすることがあります。

- 過去に3回以上の流産の経験がある
- 高血圧といわれたことがある (140/90以上)
- 整形外科的な疾患がある
- 医師から安静や運動を制限するよう指示がでている
- 上記内容に当てはまるものはあるが、医師より参加許可を得ている。

西暦 年 月 日

ご署名

(受講者本人)

【ご本人さま情報】

生年月日 西暦 年 月 日

出産予定日 西暦 年 月 日 初産/経産 ()人目

出産予定施設名 _____

【緊急時連絡先情報】

住所 _____

電話番号 _____

氏名 _____

続柄 _____

※初めて空中マタニティヨガにご参加いただく際にスタジオへご提出ください。

(avity碑文谷スタジオ)