

avity碑文谷スタジオ

11月1日(木)~30日(金) 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)

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	11月17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、11月5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。	
9:00			9:30~10:45 空中ヨガ (Mellow Flow) ★ Fumi	10:00~11:15 空中ヨガ & 骨盤調整クラス ★★ miki	空中ヨガ上級者向けのレッスンです! 10:30~11:45 ハリウッドヨガ & 空中ヨガ ★★★★ Rin		9:45~11:00 やさしい 空中ヨガ ★ KAEDE
10:00	10:00~11:15 空中ヨガ & アクティブフロー ★★★ koji	10:00~11:15 空中ヨガ & ピラティス ★★ Tomomi					
11:00			11:15~12:30 空中ヨガ & 美脚・ 美尻トレーニング ★★ Fumi			11:15~12:30 空中ヨガ (Mellow Flow) ★ YUMI	♥ 11:30~12:45 空中ヨガ & 体幹トレーニング ★★ chika
12:00							
13:00	13:00~14:15 空中ヨガ & リラックス(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 ★ Rin	13:00~14:15 空中ヨガ & 骨盤調整クラス ★★ YUMI	
14:00		11/27はYukoが代行です。	11/7は空中 & 体幹ストレッチ★★ megumiに変更です。				14:00~15:15 空中ヨガ & 美脚・ 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		15:00~16:15 空中ヨガ & ストレッチ ★★ Yuko	特別枠(月1回) 11月17日 14:45~16:00 中島史恵	11/11は空中 & 体幹トレーニング★★ Meg.に変更です。
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	11/30はmegumiが代行です。	16:30~17:45 空中ヨガ & 美脚・ 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		11月6日限定 17:00~18:15 空中ヨガ ★★ 中島史恵		♥ 17:00~18:15 空中ヨガ & ピラティス ★★ YUKA		11/24は空中 & フロールルーシー★★ Meg.に変更です。	「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。
18:00						18:15~19:30 空中ヨガ & 美シェイプ ★★ Fumi	
19:00						11/24は空中 & ストレッチ★ KAEDEに変更です。	
19:30~20:45	空中ヨガ & 骨盤調整クラス ★ mayumi	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		
20:00							
21:00					11/23は空中 & ストレッチ ★ KAEDE に変更です。		

★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。