

avity碑文谷スタジオ

4月1日(日)~30日(月) 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。

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	4月14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、4月2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			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
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.		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		
11:00			11:15~12:30 空中ヨガ & デトックス ★★ Fumi		4/20は 空中 & 体幹(筋膜リリース)★★★ Miyu に、4/27は 空中 & リラックス ★ michi に変更です。	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 ★★ KAEDE
12:00							4/1はキッズイベント開催のため、通常レッスンは休止の予定です。
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 & 体幹トレーニング ★★ 本間洋平	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	
14:00	4/16は 空中 & リラックス ★ michi に、4/23は 空中 & 骨盤調整クラス 角方理佳に変更です。			4/12は Kaori が代行です。	4/20は Miyu に、4/27は 中島史恵 が代行です。		14:00~15:15 空中ヨガ & 骨盤調整クラス ★ 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 & 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) 4月14日 14:45~16:00 中島史恵	4/22は mayumi が代行です。
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			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	4/23は Fumi が代行です。			♡ 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.	「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				4/19・26は空中ヨガ & 美脚・美尻 ★★ Fumi に変更です。(ジュニア対応可能です。)			
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 ★ koji	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。

avity碑文谷スタジオ

5月1日(火)~31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-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。

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	5月19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、4月30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							
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&ルーシーダットン ★ Meg.	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	9:30~10:45 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 空中ヨガ&デトックス ★★ Fumi	5/31は mayumi が代行です。		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 ★★ KAEDE
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&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	
14:00			5/30は 空中ヨガ&美脚トレーニング ★★★ Fumiに変更です。	5/10は Miyu が代行です。			14:00~15:15 空中ヨガ&骨盤調整クラス ★ 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) 5月19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	5/4は michi が代行です。		
17:00				♡ 17:00~18:15 空中ヨガ(Mellow Flow) ★★ Fumi		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				5/24は 空中ヨガ&バレエ ★★★ YUKA に変更です。		5/5は YUMI 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 ★ koji	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				5/31は AKO が代行です。			

★ 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。