

avity碑文谷スタジオ

7月1日(日)~31日(火) 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	7月21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、7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							7/29は chika が代行です。
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	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
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							7/22は AKO が代行です。
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 ★★ megumi	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	7/2は 空中ヨガ&リラックス ★ AKO に変更です。	7/24は 空中&ストレッチ ★★ chika に変更です。		55歳以上限定 7月19日限定 14:45~16:00 空中ヨガ ★★ 中島史恵		7/28は YUMI が代行です。	14:00~15:15 空中ヨガ&美脚・美尻トレーニング ★★ Fumi
15:00	15:30~16:45 空中ヨガ&リラックス ★ Rin	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) 7月21日 14:45~16:00 中島史恵	
16:00	7/30は 空中&ストレッチ ★ megumi に変更です。			小学校1年生以上受講可		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				17:00~18:15 空中ヨガ&ピラティス ★★ YUKA			
18:00						18:15~19:30 空中ヨガ(Mellow Flow) ★ 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						7/28は koji が代行です。	
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 ★ 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		
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。