

avity品川スタジオ

10月1日(月)~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-yoga.jp/shop/shinagawa>

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:03-5715-8332)



★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、ストレッチ要素の高いプログラム構成となっております。

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	10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、10月8日(月)午前10時以降、ご予約を承ります。						10/7は空中&美脚・美尻トレ★★★Fumiに変更です。
9:00							9:20~10:35 ハリウッドヨガ&空中ヨガ ★★★★ Rin
10:00	10:00~11:15 空中ヨガ&美シェイプ ★★ michi	10:00~11:15 空中ヨガ&ディープストレッチ ★★ chihana	10:00~11:15 空中ヨガ&美メイク ★ miki	10:00~11:15 空中ヨガ&ストレッチバレエ ★★ KAEDE	10:00~11:15 空中ヨガ&美尻トレーニング ★★ Lily	9:45~11:00 空中ヨガ&体幹(筋膜リリース) ★★ Miyu	
11:00			10/24はTomomiが代行です。	10/18は空中&美脚・美尻トレ★★★Fumiに、10/25は空中&ピラティス★★角方理佳に変更です。		ハートマーク 11:15~12:15 ジュニア空中ヨガ&体幹ストレッチ ★★ Miyu	11:15~12:30 空中ヨガ&ストレッチ ★ Fumi
12:00		10月9日限定 12:15~13:30 空中ヨガ ★ 中島史恵				※小中学生対象プログラムです。	10/21は空中&アクティブフロー★★ kojiに変更です。
13:00	12:30~13:45 空中アクティブフローヨガ ★★ Rin				12:30~13:45 空中ヨガ&バレエ ★★ Lily	12:45~14:00 空中ヨガ&ピラティス ★★ YUKA	
14:00	10/1・8は空中&ピラティス★★ Tomomiに変更です。	14:00~15:15 空中ヨガ&ボディメイク ★★ koji	14:00~15:15 大人のためのゆったり空中ヨガ ★ 明日美	14:00~15:15 空中ヨガ&リラックス ★ Yuko		特別枠(月1回) 10月27日 14:45~16:00 中島史恵	13:45~15:00 空中ヨガ&リラックス(RAKUDA) ★ kayano
15:00	15:00~16:15 空中バレエ&Mellow Flow ★ 田中ゆり				10/5・12は空中&美シェイプ★★★Fumiに変更です。		
16:00	Mellow Flowとは... ゆっくりとポーズを取りながら、呼吸を深めて、筋膜をリリースするメソッドです。	16:00~17:15 空中ヨガ&美シェイプ ★★ Fumi	16:00~17:15 空中ストレッチ&簡単バレエ ★ Y.Takeda	16:00~17:15 空中ヨガ&骨盤調整クラス ★★ Yuko	16:00~17:15 空中ヨガ&骨盤調整クラス ★★ chihana ※プレミアムフライデー企画のみ 16:30~17:45	16:30~17:45 空中ヨガ&「美」トレーニング ★★ michi	16:30~17:45 空中ヨガ&美シェイプ ★★ Fumi
17:00					プレミアムフライデー企画 10月26日のこちらのレッスンは無料です! ※レッスン時間が通常とは異なります。	週替りレッスン企画 「美」にこだわったプログラムです。 10/6:美姿勢トレ 10/13:美尻トレ 10/20:美脚トレ 10/27:美姿勢トレ	
18:00	平日:19:30~(10/1・15・22・29) 祝日:18:30~(10/8のみ) 空中ヨガ&ボディシェイプ ★★★ Rin ※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。					10/6はMiyuが代行です。	
19:00		19:30~20:45 空中ヨガ&アクティブフロー ★★ koji	19:30~20:45 空中ヨガ&股関節トレーニング(ジョイトレ!)★★★ YUMI	20:00~21:15 空中ヨガ&ストレッチ ★★ KAEDE			
20:00					10/25はMiyuが代行です。		
21:00	10/1は空中&筋膜リリース★★★Miyuに、10/8は空中&美脚・美尻トレ★★★Fumiに変更です。		「ジョイトレ!」とは「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。				
22:00							

プレミアムフライデー企画のご予約について

10月26日(金)16:30~のレッスンについては、avityスタジオを初めてご利用いただくお客さま限定の企画です。ご予約のお申し込みについては、店頭へ直接お申し出いただくか、お電話でのみ承り致します。お手数おかけいたしますが、よろしくお願い致します。

※レッスンの受講には会員登録(無料)が必要です。店頭での登録手続きが必要となりますので、レッスン開始30分前にはご来店下さいませ。なお、WEBにて仮会員登録をお済ませいただくと、スムーズに手続きいただけます。