

avity品川スタジオ

1月4日(金)~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-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	年末年始の営業について 12月29(土)~1月3日(木)までスタジオは休業させていただきます。(ショップにつきましては、通常通り営業いたします。)						
9:00						1/19のMiyuのレッスンはYUKAが代行です。(内容に変更はありません。)	
10:00	10:00~11:15 空中ヨガ&美シェイブ ★★ 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&ストレッチパレエ ★★ 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	9:20~10:35 ハリウッドヨガ&空中ヨガ ★★★★ Rin
11:00	1/14は 空中&筋膜リリース★★ Miyu に変更です。				1/25は 空中&ピラティス★★ Tomomi に変更です。	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						※小中学生対象プログラムです。	1/13は 空中&筋膜リリース★ Miyu 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&パレエ ★★ Lily	12:45~14:00 空中ヨガ&ピラティス ★★ YUKA	
14:00		14:00~15:15 空中ヨガ&アクティブフロー ★★ 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	1/25は 空中&ストレッチ★★ megumi に変更です。	1/5は 空中&体幹トレーニング★★ Miyu に変更です。	13:45~15:00 空中ヨガ&リラックス(RAKUDA) ★ kayano
15:00	15:00~16:15 空中パレエ&Mellow Flow ★ 田中ゆり	<b>NEW</b>				1月19日限定 空中ヨガ★★ 14:45~16:00 中島史恵	
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ニューです。	16:00~17:15 空中ヨガ&美尻トレーニング ★★★ Fumi	16:00~17:15 空中パレエストレッチ ★★ 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&リンパデトックス ★ Fumi
17:00		レッスン前半は、トレーニングで必要な部分をハンモックを使いながら、お尻トレーニングに入ります。後半ではハンモックを使いながら全身リラックスしながら逆立ち、シャバアーサナに入っていきます。			プレミアムフライデー企画 1月25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。	「美」にこだわったプログラムです。 1/5:美姿勢トレ 1/19:美尻トレ 1/26:美脚トレ	
18:00	平日:19:30~(1/7・21・28) 祝日:18:00~(1/14のみ) 空中ヨガ&ボディシェイブ ★★★ 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。					1/12は 空中&デトックス★★ ASAKO に変更です。	
19:00		19:30~20:45 空中ヨガ&美脚・美尻トレーニング ★★★ megumi	19:30~20:45 空中ヨガ&股関節トレーニング(ジョイトレ!)★★★ YUMI	19:30~20:45 空中ヨガ&ストレッチ ★★ KAEDE	19:30~20:45 空中ヨガ&リラックス ★ YUMI		
20:00							
21:00			「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**  
1月25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。