

■ご体験は、この列の
日時からお選び下さい

2月予定表



Fun1(ご体験可能)				Fun2				Fun3				Open(オープンクラス)				RY(リストラティブヨガ)				AY1(エアリアルヨガ1)			
日付	曜日	開始時間	担当インストラクター	日付	曜日	開始時間	担当インストラクター	日付	曜日	開始時間	担当インストラクター	日付	曜日	開始時間	担当インストラクター	日付	曜日	開始時間	担当インストラクター	日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
3	日	12:50~	阿部 舞	4	月	19:20~	平子 恵	6	水	19:10~	平子 恵	3	日	14:05~	阿部 舞	8	金	14:20~	大内万里子	2	土	15:00~	平子 恵
4	月	11:00~	荒井 なみ	5	火	12:00~	阿部 舞	8	金	13:00~	大内万里子	5	火	19:20~	荒井 なみ	9	土	15:00~	平子 恵	4	月	12:20~	荒井 なみ
5	火	20:40~	荒井 なみ	6	水	20:30~	平子 恵	12	火	20:40~	荒井 なみ	6	水	14:45~	大内万里子	18	月	19:20~	平子 恵	4	月	20:40~	平子 恵
11	月	12:20~	荒井 なみ	10	日	12:50~	阿部 舞	13	水	14:45~	大内万里子	11	月	11:00~	荒井 なみ	27	水	19:10~	平子 恵	13	水	20:30~	平子 恵
13	水	19:10~	平子 恵	15	金	13:00~	大内万里子	18	月	20:40~	平子 恵	19	火	12:00~	阿部 舞					15	金	14:20~	大内万里子
17	日	12:50~	阿部 舞	20	水	19:10~	平子 恵	24	日	12:50~	阿部 舞	20	水	20:30~	平子 恵					17	日	14:05~	阿部 舞
18	月	11:00~	荒井 なみ	25	月	11:00~	荒井 なみ	26	火	20:40~	荒井 なみ	22	金	14:20~	大内万里子					19	火	20:40~	荒井 なみ
19	火	19:20~	荒井 なみ	26	火	19:20~	荒井 なみ									20	水	14:45~	大内万里子				
22	金	13:00~	大内万里子													25	月	20:40~	平子 恵				
23	土	15:00~	平子 恵													AY2(エアリアルヨガ2)							
25	月	12:20~	荒井 なみ													10	日	14:05~	阿部 舞				
25	月	19:20~	平子 恵													12	火	12:00~	阿部 舞				
27	水	14:45~	大内万里子													12	火	19:20~	荒井 なみ				
27	水	20:30~	平子 恵													18	月	12:20~	荒井 なみ				
																24	日	14:05~	阿部 舞				
																26	火	12:00~	阿部 舞				

【AntiGravity Fitness クラス案内】 ※各クラス時間は、60分間。 ご体験は[Fun1]クラスのみで受付しております。

■Fun1 (Fundamentals1) ・・【初回参加(ご体験)は、このクラスから】アンティグラビティハンモックに、慣れる為の基礎クラス。楽しみながら、空間を自由自在に動きます。

■Fun2 (Fundamentals2) ・・ Fun1をベースに後屈や、逆転、バランスなどの応用ポーズに取り組みます。Fun1に十分に慣れたらチャレンジ！ (1⇔2⇔RYを繰返し参加)

■Fun3 (Fundamentals3) ・・ Fun2を応用し更にチャレンジポーズ、美しいポーズも体験でき、達成感があります。Fun1、2に慣れたらチャレンジ！ (1⇔2⇔3⇔RYを繰返し参加)

●RY (リストラティブ ヨガ)・ Fun1に参加した方から参加OK。身体をハンモックやマットに広く預けながら、心地の良いポーズでゆったりと動き、心と身体をメンテナンスします。

★Open (オープンクラス)・ 慣れた方向けクラス。Fun1, Fun2, Fun3のファンダメンタル基礎クラス内容をMix。ファンダメンタルクラスに慣れてからご参加頂けます。復習にも！

★AY1 (エアリアル ヨガ1)・ 慣れた方向けクラス。Fun1, Fun2, Fun3のファンダメンタル基礎シリーズへ十分に慣れてからご参加頂けます。地上では難しいポーズにもチャレンジ！

★★AY2 (エアリアル ヨガ2)・ 十分に慣れた方向けクラス。AY1に十分に慣れてからご参加頂けます。地上では難しいポーズにも、更にチャレンジ！

ご予約/変更/キャンセルは、お電話orフロントまで。
SDフィットネス郡山店 Tel 024 - 944 - 2011

【ご予約の変更&キャンセル】
変更・キャンセルは、前日までにご連絡をお願いします。
当日キャンセル・変更・遅刻は、1回消化となります。

【受付時間】 ※休館日除く。
月~金 10:00~22:45
土 10:00~21:45
日 10:00~17:45
祝日 10:00~19:45

● 休館日 毎月1日、16日 他お盆、年末年始休館日 ●

★★ 年末年始休館日 12/30(日) ~ 1/3(木) ★★

SDフィットネス郡山店
福島県郡山市芳賀1-3-7
TEL.024-944-2011

