■ご体験は、この列の
日時からお選び下さい

8月予定表

※8月限定土曜日２クラス(1週目除く)

CHRISTOPHER HARRISON'S ANTIGRAVITY

Fun1(ご体験可能クラス)

日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
2	金	13:00～	大内万里子
3	土	15:00～	山内志穂
5	月	11:00～	荒井 なみ
5	月	19:20～	山内志穂
11	日	12:40～	阿部 舞
12	月	11:00～	荒井 なみ
17	土	15:00～	山内志穂
20	火	20:40～	荒井 なみ
21	水	19:10～	山内志穂
23	金	14:20～	大内万里子
25	日	14:00～	阿部 舞
26	月	20:40～	山内志穂
27	火	12:00～	阿部 舞
28	水	19:10～	山内志穂
31	土	15:00～	山内志穂

Fun2

日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
4	日	14:00～	阿部 舞
7	水	14:45～	大内万里子
10	土	15:00～	山内志穂
18	日	12:40～	阿部 舞
19	月	12:20～	荒井 なみ
19	月	19:20～	山内志穂
21	水	20:30～	山内志穂
24	土	16:20～	山内志穂
26	月	11:00～	荒井 なみ
27	火	19:20～	荒井 なみ

Fun3

日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
9	金	13:00～	大内万里子
11	日	14:00～	阿部 舞
17	土	16:20～	山内志穂
19	月	11:00～	荒井 なみ
20	火	19:20～	荒井 なみ
24	土	15:00～	山内志穂
26	月	19:20～	山内志穂
28	水	20:30～	山内志穂

Open(オープンクラス)

日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
6	火	12:00～	阿部 舞
12	月	12:20～	荒井 なみ
21	水	14:45～	大内万里子
25	日	12:40～	阿部 舞
31	土	16:20～	山内志穂

RY(リストラティブ ヨガ)

日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
9	金	14:20～	大内万里子
28	水	14:45～	大内万里子

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
2	金	14:20～	大内万里子
5	月	12:20～	荒井 なみ
5	月	20:40～	大内万里子
10	土	16:20～	荒井 なみ
18	日	14:00～	阿部 舞
20	火	12:00～	阿部 舞
23	金	13:00～	大内万里子
27	火	20:40～	荒井 なみ

AY2(エアリアル ヨガ2)

日付	曜日	開始時間	担当インストラクター
4	日	12:40～	阿部 舞
19	月	20:40～	大内万里子
26	月	12:20～	荒井 なみ

9月より、FUNクラスの
名称変更＆内容統合します。
もっと参加しやすく！！
Fun 1 → Fun Basic
Fun 2、Fun 3 → Fun Mix。

詳細は、各講師orフロントまで！

【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充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）・充分に慣れた方向けクラス。AY1に充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 ●

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