

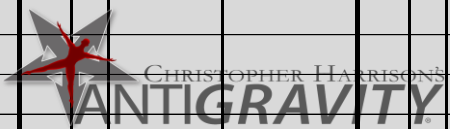
■ご体験は、この列の  
日時からお選び下さい

# 11月 クラス予定表

※毎週金曜日は、定休日となっております。  
木曜日はクラス実施予定がございません。  
予めご確認ください。

FunBasic(ご体験受付)				Fun Mix				Open(オープンクラス)				AY1(エアリアル ヨガ1)				S-Fit(サスペンションフィットネス)				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	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
1	日	12:30~	阿部 舞	2	月	19:20~	山内志穂	2	月	11:10~	荒井 なみ	1	日	13:50~	阿部 舞	4	水	19:10~	山内志穂	4	水	14:45~	大内万里子
2	月	12:30~	大内万里子	8	日	12:30~	阿部 舞	7	土	15:00~	山内志穂	3	火	12:00~	阿部 舞	9	月	11:10~	荒井 なみ	9	月	12:30~	大内万里子
2	月	20:40~	山内志穂	9	月	20:40~	山内志穂	11	水	19:10~	山内志穂	10	火	20:40~	荒井 なみ	9	月	19:20~	山内志穂	18	水	14:45~	大内万里子
4	水	19:10~	山内志穂	10	火	12:00~	阿部 舞	15	日	12:30~	阿部 舞	11	水	14:45~	大内万里子	18	水	20:30~	山内志穂	30	月	12:30~	大内万里子
10	火	19:20~	荒井 なみ	14	土	15:00~	山内志穂	16	月	12:30~	大内万里子	17	火	19:20~	荒井 なみ	24	火	20:40~	荒井 なみ				
11	水	20:30~	山内志穂	16	月	11:10~	荒井 なみ	16	月	20:40~	山内志穂	22	日	13:50~	阿部 舞	28	土	15:00~	山内志穂				
15	日	13:50~	阿部 舞	17	火	20:40~	荒井 なみ	24	火	12:00~	阿部 舞	23	月	12:30~	荒井 なみ	30	月	11:10~	荒井 なみ				
16	月	19:20~	山内志穂	18	水	19:10~	山内志穂	25	水	20:30~	山内志穂					30	月	20:40~	山内志穂				
21	土	15:00~	山内志穂	22	日	12:30~	阿部 舞																
23	月	11:10~	荒井 なみ	24	火	19:20~	荒井 なみ					<b>AY2(エアリアル ヨガ2)</b>											
25	水	19:10~	山内志穂	25	水	14:45~	大内万里子					日付	曜日	開始時間	担当 インストラクター								
				29	日	13:50~	阿部 舞					8	日	13:50~	阿部 舞								
				30	月	19:20~	山内志穂					17	火	12:00~	阿部 舞								
												29	日	13:50~	阿部 舞								

アンティグラビティフィットネスとは  
★空中&重力&シルクハンモック★  
を存分に使った新感覚プログラム！



【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。

■FunBasic (FunB) ・・【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。

■FunMix (FunM) ・・ FunBをベースに後屈や、逆転、バランス、応用ポーズ、ヴァンパイアなどの美しいポーズにも取り組みます。FunBに十分に慣れたらチャレンジ！

●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！

◆S-fit (サスペンションフィットネス) ・ 慣れた方向けクラス。FunB,FunM,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。シェイプアップ効果 & 運動量が高いクラス。

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】 ※休館日除く通常運営時。

月~木 10:00~22:45

土 10:00~21:45

日 10:00~17:45

祝日 10:00~19:45

● 休館日 毎週金曜日 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

