

■ご体験は、この列の日時からお選び下さい

# 2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
6	日	14:05~	阿部 舞	1	火	20:30~	荒井 なみ	1	火	12:00~	阿部 舞	1	火	19:10~	荒井 なみ	2	水	20:30~	山内志穂	9	水	14:45~	大内万里子
7	月	20:30~	山内志穂	5	土	15:00~	山内志穂	2	水	19:10~	山内志穂	2	水	14:45~	大内万里子	7	月	11:10~	荒井 なみ	14	月	12:30~	大内万里子
9	水	19:10~	山内志穂	7	月	12:30~	大内万里子	7	月	19:10~	山内志穂	6	日	12:50~	阿部 舞	8	火	20:30~	荒井 なみ	28	月	12:30~	大内万里子
15	火	19:10~	荒井 なみ	9	水	20:30~	山内志穂	8	火	19:10~	荒井 なみ	8	火	12:00~	阿部 舞	14	月	20:30~	山内志穂				
19	土	15:00~	山内志穂	13	日	12:50~	阿部 舞	12	土	15:00~	山内志穂	20	日	14:05~	阿部 舞	16	水	19:10~	山内志穂				
21	月	12:30~	大内万里子	14	月	19:10~	山内志穂	14	月	11:10~	荒井 なみ	21	月	11:10~	荒井 なみ	26	土	15:00~	山内志穂				
21	月	19:10~	山内志穂	16	水	14:45~	大内万里子	16	水	20:30~	山内志穂	22	火	20:30~	荒井 なみ	28	月	20:30~	山内志穂				
27	日	14:05~	阿部 舞	22	火	12:00~	阿部 舞	20	日	12:50~	阿部 舞	AY2(エアリアル ヨガ2)											
				22	火	19:10~	荒井 なみ	21	月	20:30~	山内志穂	13	日	14:05~	阿部 舞								
				28	月	19:10~	山内志穂	23	水	14:45~	山内志穂	15	火	12:00~	阿部 舞								
												15	火	20:30~	荒井 なみ								
												27	日	12:50~	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！**  
**特有の動作、ポーズが持つその効果を、是非ご体験下さい！**  
 ● ご体験料 ¥1,100/税込 ●  
 ご体験は、FunBasicクラスへお申込下さい。ご予約はHP内専用予約フォーム、又はお電話にて。



【AntiGravity Fitness クラス案内】 ※各クラス時間は、60分間。 ご体験は[Fun Basic]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)・ FunB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。FunBasic, FunMix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。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。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 10:00~22:15  
 土 10:00~19:45  
 日祝日 10:00~17:45  
 ● 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  
 ご体験ご予約TEL.024-944-2011