



AntiGravity®Fitness 【 2023.3月 】

ハンモックを使用した反重力フィットネス

みなさまのご参加いつもありがとうございます♪ 様々な効果をもたらすハンモックフィットネス！

これからも多くの皆様にアンティグラビティのハンモックフィットネスを体験して頂き、美と健康・癒しと楽しさのすべてをお届けいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
《ご利用に際して》 ☆定員：各クラス12名様まで ☆マスクの着用をお願いいたします ☆キャンセルの際は必ず事前のお電話をお願いいたします 安心安全なスタジオ環境づくり努め皆様のご参加をお待ちしております			☆FunB(基礎・初級) 12:30～13:30 AKI		休館日	AKI Mix 10:00～11:00 AKI
5	6	7	8	9	10	11
AY1 15:45～16:45 HIDEKI	☆FunB(基礎・初級) 20:00～21:00 AKI	OP 9:30～10:30 IKE	AKI Mix 12:30～13:30 AKI		休館日	AY1 10:00～11:00 IKE
12	13	14	15	16	17	18
☆FunB(基礎・初級) 15:45～16:45 HIDEKI	☆RY 20:00～21:00 AKI	IKE Mix 9:30～10:30 IKE	OP 12:30～13:30 AKI		休館日	AKI Mix 10:00～11:00 AKI
19	20	21	22	23	24	25
AY Mix 15:45～16:45 HIDEKI	AY1 20:00～21:00 IKE	ハンモックtime30 10:00～10:30 IKE(基礎クラス)10名 GoGo! 550円 予約受付中!	☆RY 12:30～13:30 AKI		休館日	☆FunB(基礎・初級) 10:00～11:00 AKI
26	27	28	29	30	31	
OP 15:45～16:45 IKE	OP 20:00～21:00 AKI	AKI Mix 9:30～10:30 AKI	☆FunB(基礎・初級) 12:30～13:30 AKI			

料金	クラス名(レベル)	クラス内容・説明
メンバー 1,650円 ビジター: 2,750円 初回体験料: 1,100円 フロントまたはお電話でご予約下さい。	初めての方対象:(基礎・初級クラス) ☆FunB ファンベーシック	ハンモックに慣れる為の基礎クラス。ハンモックと慣れ楽しんで頂く為に原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な働きや効能を体験できます。
	☆RY リストラティブヨガ (どなたでも)	ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き身体を芯からほぐします。(ゆれが苦手な方、どなたでも参加可能)
	OP オープン (応用・中級クラス)	FunBをベースに屈曲や逆転、バランスなどチャレンジポーズもハンモックを使うことでやり易くなります。(※FunBを受けられた方がご参加可能)
	AY1 エアリアルヨガ1 (上級クラス)	ハンモックのサポートを用いることで正しいポジションを見つけ、より呼吸や身体にフォーカスし易くなります。(※FunB、OPを受けられた方参加可能)
	AYMix エアリアルミックス (上級クラス)	AY1とAY2の動きを組み合わせて行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせて行います。(※FunB、OPを受けられた方参加可能)
	AKI MIX アキミックス (応用・中級クラス:OP.RY.Sfit)	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し、OPクラス以降の内容で楽しく動きます。(※FunB、OP受けられた方がご参加可能)
	IKE MIX イケミックス (応用・中級クラス:OP.AY.Sfit)	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し、OPクラス以降の内容で楽しく動きます。(※FunB、OP受けられた方がご参加可能)
Aerography エアログラフィー (応用・中級クラス)	Aero(空中)Graphy(コリオグラフィー)ー振付でアンティグラビティの魅力の1つパフォーマンス要素の最も多い空中でハンモックと踊るクラスです	

※クラスの選択方法は、FunB⇒OP⇒上級クラスの段階順でご参加下さい。

SDフィットネス 銚子店

0479-22-8181