



# AntiGravity®Fitness 【 2023.12月 】

## ハンモックを使用した反重力フィットネス

☆おかげさまで7周年☆

日	月	火	水	木	金	土
15:45~16:45	20:00~21:00	9:40~10:40	12:30~13:30			
					1	2
これからも多くの皆様にアンティグラビティフィットネスを体験していただき、美と健康、癒しと楽しさのすべてをお届けいたします。					休館日	AY1 HIDEMI
3	4	5	6	7	8	9
☆FunB(基礎・初級) HIDEMI	☆RY AKI	IKE Mix IKE	OP AKI		休館日	☆FunB(基礎・初級) HIDEMI
10	11	12	13	14	15	16
Aerography2 IKE	☆FunB(基礎・初級) AKI	OP IKE	☆FunB(基礎・初級) AKI		休館日	AY Mix HIDEMI
17	18	19	20	21	22	23
☆RY AKI	OP AKI	☆FunB(基礎・初級) IKE	AKI Mix AKI		休館日	AY1 HIDEMI
24	25	26	27	28	29	30/31
OP HIDEMI	IKE Mix IKE	Aerography2 IKE	☆RY AKI		休館日	冬期休館日→



### 《ご利用に際して》

☆定員：各クラス10名様まで

☆マスクの着用はお客様判断でご参加ください

☆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

料金	クラス名(レベル)	クラス内容・説明
<b>※完全予約制 フロント又は お電話で！</b>  メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円	<b>初めての方対象：(基礎・初級クラス)</b> <b>☆FunB ファンベーシック</b>	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原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な動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で行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせで行います。(※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て、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て、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2 (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 鎌子店**

0479-22-8181