

2025年5月

AntiGravity®Fitness ハンモックプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15:45~16:45	20:00~21:00	9:40~10:30	12:30~13:30			10:00~11:00
27	28	29	30	1	2	3
 Go!Go!ハンモックTIME! 予約受付中! お得に楽しくチャレンジしよう♪ 初めての方もそうでない方も何回でもご参加いただけます! 各クラス参加費: 550円 (通常体験1,100円)					休館日	GoGoハンモック Time HIDEMI ①10:00~(30) ②10:45~(30) ¥550/予約/定員各10名
4	5	6	7	8	9	10
GoGoハンモック Time IKE ③15:45~(30) ④16:30~(30) ¥550/予約/定員各10名	休講	休講	AKIMix AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
11	12	13	14	15	16	17
Aerography IKE	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP AKI		休館日	AY1 HIDEMI
18	19	20	21	22	23	24
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	OP IKE	OP IKE	☆RY AKI		休館日	AYMix HIDEMI
25	26	27	28	29	30	31
OP HIDEMI	☆RY AKI	AY1 IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
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 体感していただき、美と健康、癒しと楽しさの すべてをお届けいたします★						
【ご利用に際して】 ☆定員: 各クラス10名 ☆キャンセルの際は必ず事前のご連絡をお願いいたします ☆マスクの着用はお客様判断にてご参加ください						

料金	クラス名 (レベル)	クラス内容・説明
※完全予約制 フロント又は お電話で! メンバー 1,650円 ビジター: 2,750円 初回体験料: 1,100円	初めての方対象: (基礎・初級クラス) ☆FunB ファンベーシック ☆RY リストラティブヨガ (どなたでも)	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。 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。ゆつ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、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 エアログラフイー (応用・中級クラス)	Aero (空中) Graphy(コリオグラフィー) - 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