

2025年7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
29	30	1	2	3	4	5
【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		☆FunB (基礎・初級) IKE	AKIMix AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
6	7	8	9	10	11	12
AY1 HIDEMI	OP IKE	Aerography IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
13	14	15	16	17	18	19
OP IKE	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP AKI		休館日	AYMix HIDEMI
20	21	22	23	24	25	26
GoGoハンモック Time HIDEMI ①15:45～(30) ②16:30～(30) ¥550/予約/定員各10名	祝日営業の為 レッスン実施なし	AY1 IKE	☆RY AKI		休館日	AY1 HIDEMI
27	28	29	30	31	1	2
Aerography IKE	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP IKE	AKIMix AKI		休館日	
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★			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			

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	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。
	☆R Y 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）
	A Y 1 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）
	A Y Mix 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 M I X 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）
	I K E M I X イケミックス （応用・中級クラス：OP.AY.Sfit） A e r o g r a p h y エアログラフィー（応用・中級クラス）	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） 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。