

2025年12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
30	1	2	3	4	5	6
	☆RY AKI	IKEMix IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
7	8	9	10	11	12	13
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	OP IKE	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP AKI		休館日	AYMix HIDEMI
14	15	16	17	18	19	20
Aerography IKE	☆RY AKI	Aerography IKE	☆RY AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
21	22	23	24	25	26	27
AY1 HIDEMI	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP IKE	AKIMix AKI		休館日	AY1 HIDEMI
28	29	30	31	1	2	3
OP IKE	☆RY AKI	冬季休館日 2025.12/30.2026.1/1.2.3			休館日	
4	5	メモ 《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 0479-22-8181				

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！	初めての方対象： <u>（基礎・初級クラス）</u> ☆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。
メンバー 1,650円	☆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）
ビジター： 2,750円	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）
初回体験料： 1,100円	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) - 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