

2026年2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
1	2	3	4	5	6	7
OP HIDEMI	☆FunB (基礎・初級) AKI	IKEMix IKE	OP AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
8	9	10	11	12	13	14
☆FunB (基礎・初級) IKE	☆RY AKI	OP IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
15	16	17	18	19	20	21
Aerography IKE	OP IKE	☆FunB (基礎・初級) IKE	☆RY AKI		休館日	AYMix HIDEMI
22	23	24	25	26	27	28
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	☆RY AKI	Aerography IKE	AKIMix AKI		休館日	AY1 HIDEMI

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)



《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! 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: <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。
	☆RY <u>リストラティブヨガ (どなたでも)</u>	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 <u>オープン (応用・中級クラス)</u>	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 <u>エアリアルヨガ1 (上級クラス)</u>	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 <u>エアリアルミックス (上級クラス)</u>	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 <u>アキミックス (応用・中級クラス: OP.RY.Sfit)</u>	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 <u>イケミックス (応用・中級クラス: OP.AY.Sfit)</u>	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 <u>エアログラフイー (応用・中級クラス)</u>	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