

2026年4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
<p>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★</p>			1	2	3	4
			OP AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
5	6	7	8	9	10	11
☆RY AKI	OP IKE	IKEMix IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
12	13	14	15	16	17	18
OP HIDEMI	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	☆RY AKI		休館日	AYMix HIDEMI
19	20	21	22	23	24	25
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	☆RY AKI	Aerography IKE	AKIMix AKI		休館日	AY1 HIDEMI
26	27	28	29	30	1	2
Aerography IKE	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP IKE	☆RY AKI		休館日	
3	4	メモ	<p>【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</p>			

料金	クラス名 (レベル)	クラス内容・説明
<p>※完全予約制 フロント又は お電話で！</p> <p>メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>
	<p>☆RY <u>リストラティブヨガ (どなたでも)</u></p>	<p>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)</p>
	<p>OP オープン (応用・中級クラス)</p>	<p>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)</p>
	<p>AY1 エアリアルヨガ1 (上級クラス)</p>	<p>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)</p>
	<p>AYMix エアリアルミックス (上級クラス)</p>	<p>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)</p>
	<p>AKI MIX アキミックス (応用・中級クラス：OP.RY.Sfit)</p>	<p>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)</p>
	<p>IKE MIX イケミックス (応用・中級クラス：OP.AY.Sfit)</p>	<p>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)</p>
<p>Aerography エアログラフイー (応用・中級クラス)</p>	<p>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</p>	

※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。