

2026年8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
26	27	28	29	30	31	1
		これから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★			休館日	HIDEMix HIDEMI
2	3	4	5	6	7	8
OP HIDEMI	☆RY AKI	pilates IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
9	10	11	12	13	14	15
pilates IKE	OP IKE	GoGoハンモックTime IKE ①9:30～(30) ②10:10～(30) ¥550/予約/定員各10名	AKIMix AKI		休館日	夏季休館日
16	17	18	19	20	21	22
夏季休館日	pilates IKE	Aerography IKE	☆RY AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
23	24	25	26	27	28	29
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	☆RY AKI	IKEMix IKE	pilates AKI		休館日	AY1 HIDEMI
30	31	メモ 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				
Aerography IKE	pilates AKI	【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				

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 ビジャー： 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。
	☆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）
	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）
	Pilates（応用・中級クラス）	マシン/マットピラティスの良さを生かし体の使い方を感じられるクラス。ハンモックにより様々な方向に負荷を与え、深い筋肉を研ぎ澄ませます。
	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。