



AntiGravity® Fitness

ハンモックを使用した反重力フィットネス

【2020.2月】

関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体幹を鍛えることができます。身体を逆さまにし自重と重力を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧迫を軽減することができるため、長年の腰痛が緩和されるなど内蔵器官のリフレッシュやアンチエイジングなどに効果的です。

日	月	火	水	木	金	土
						1
体験会ご予約受付中! 2020年は、新しいことはじめなきゃ! ★2/7 (金)体験会★ 13:30～、19:30～(共にF1) 通常体験料1,100円⇒ 参加費:550円(体験会価格) 初めての方はこの機会にぜひ!!						AY2 10:00～11:00 HIDE MI ★F1 17:00～18:00 AKI
2	3	4	5	6	7	8
OP 15:50～16:50 HIDE MI	AY1 20:30～21:30 IKE	★F1 9:20～10:20 IKE	OP 12:40～13:40 AKI		体験会 19:00～ 20:00～	AY1 10:00～11:00 HIDE MI AYMix 17:00～18:00 HIDE MI
9	10	11	12	13	14	15
	★F1 20:30～21:30 AKI	AY1 9:20～10:20 IKE	RY 12:40～13:40 AKI		休館日	AYMix 10:00～11:00 HIDE MI ★F1 17:00～18:00 IKE
16	17	18	19	20	21	22
★F1 15:50～16:50 IKE	OP 20:30～21:30 AKI	OP 9:20～10:20 IKE	★F1 12:40～13:40 AKI		休館日	AY2 10:00～11:00 HIDE MI RY 17:00～18:00 AKI
23	24	25	26	27	28	29
	Sfit 20:30～21:30 IKE	★F1 9:20～10:20 IKE	OP 12:40～13:40 AKI		休館日	AYMix 10:00～11:00 HIDE MI OP 17:00～18:00 IKE

料金	クラス名(レベル)	クラス内容・説明
メンバー: 1,500円+税 ビジター: 2,500円+税 初回体験料: 1,000円+税 フロントまたはお電話でご予約下さい。	初めての方対象: ★F1 ファン1 (基礎・初級クラス) ★RY リストラティブヨガ (どなたでも)	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。
	OP オープン (応用・中級クラス)	ファン1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。(※ファン1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。(※F1、OPを受けられた方参加可能)
	AY2 エアリアルヨガ2 (上級クラス)	アクティブに動き刺激を体感、ハンモックがあるからこそ体幹が鍛えられ、深いストレッチポーズでハンモックの特性を生かします。(※AY1を受けられた方ご参加可能)
	AYMix エアリアルミックス (上級クラス)	AY1とAY2の動きを混ぜて行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせで行います。(AY2を受けた方参加可能)
	Sfit サスペンションフィットネス (上級クラス)	トレーニングを目的とした一番運動量の多いクラスです。身体を鍛えたい方、引き締めたい方におススメ!!(※ファン1、オープンを受けられた方がご参加可能)

※クラスの選択方法は、ファン1⇒オープン⇒上級クラスの段階順でご参加下さい。



0479-22-8181