



# AntiGravity®Fitness

【2020.11月】

## ハンモックを使用した反重力フィットネス

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	2	3	4	5	6	7
☆F1 (基礎・初級) 16:00~17:00 IKE	☆RY 20:15~21:15 AKI	Aerography 9:30~10:30 IKE	☆F1 (基礎・初級) 12:30~13:30 AKI		休館日	OP 10:00~11:00 AKI Aerography 17:00~18:00 IKE
8	9	10	11	12	13	14
	Sfit 20:15~21:15 IKE	☆F1 (基礎・初級) 9:30~10:30 IKE	☆RY 12:30~13:30 AKI		休館日	☆F1 (基礎・初級) 10:00~11:00 AKI AY Mix 17:00~18:00 HIDEMI
15	16	17	18	19	20	21
AY1 16:00~17:00 HIDEMI	☆F1 (基礎・初級) 20:15~21:15 AKI	AY1 9:30~10:30 IKE	OP 12:30~13:30 AKI		休館日	☆RY 10:00~11:00 AKI OP 17:00~18:00 AKI
22	23	24	25	26	27	28
臨時休館日	OP 20:15~21:15 AKI	OP 9:30~10:30 IKE	☆F1 (基礎・初級) 12:30~13:30 AKI		休館日	☆F1 (基礎・初級) 10:00~11:00 AKI Sfit 17:00~18:00 IKE
29	30	 <p><b>Gotoハンモック！！</b>  <b>全てのF1 (基礎・初級)クラス 初めての方は500円+税</b>            11月はアンティグラビティーが導入されて、おかげさまで<b>5年目を迎えます！</b>            まだ、ハンモックの魅力を体験していないアナタ！ぜひこの機会に～</p>				

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 ↓↓↓ <b>500円+税</b> フロントまたはお電話でご予約下さい。	<b>初めての方対象：</b> ☆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。
	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)
	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。(※ファン1、オープンを受けられた方参加可能)
	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)
	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)ー振付でアンティグラビティーの魅力の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、ファン1⇒オープン⇒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**

0479-22-8181