



AntiGravity®Fitness 【2021.10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。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<p>《ご利用に際して》</p> <p>☆定員：各クラス10名様まで</p> <p>☆マスクの着用をお願いいたします</p> <p>☆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</p> <p>安心安全なスタジオ環境づくり努め皆様のご参加をお待ちしております</p>				休館日	<p>☆FunB (基礎・初級)</p> <p>10:00~11:00 HIDEMI</p> <p>☆RY</p> <p>16:30~17:30 AKI</p>	
4	5	6	7	8	9	10
Sfit 20:00~21:00 IKE	☆FunB (基礎・初級) 9:30~10:30 IKE	OP 12:30~13:30 AKI		休館日	<p>AY1</p> <p>10:00~11:00 HIDEMI</p> <p>Aerography</p> <p>16:30~17:30 IKE</p>	
11	12	13	14	15	16	17
☆FunB (基礎・初級) 20:00~21:00 AKI	OP 9:30~10:30 IKE	☆RY 12:30~13:30 AKI		休館日	<p>AY Mix</p> <p>10:00~11:00 HIDEMI</p>	☆FunB (基礎・初級) 16:00~17:00 IKE
18	19	20	21	22	23	24
OP 20:00~21:00 IKE	Aerography 9:30~10:30 IKE	☆FunB (基礎・初級) 12:30~13:30 AKI		休館日	<p>☆FunB (基礎・初級)</p> <p>10:00~11:00 HIDEMI</p>	Aerography 16:00~17:00 IKE
25	26	27	28	29	30	31
☆RY 20:00~21:00 AKI	AY1 9:30~10:30 IKE	OP 12:30~13:30 AKI		休館日	<p>AY Mix</p> <p>10:00~11:00 HIDEMI</p> <p>Sfit</p> <p>16:30~17:30 IKE</p>	OP 12:45~13:45 HIDEMI

料金	クラス名(レベル)	クラス内容・説明
メンバー 1,650円 ビジター: 2,750円 初回体験料: 1,100円 フロントまたはお電話でご予約下さい。	初めての方対象: ☆FunB ファンベーシック (基礎・初級クラス)	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て行います。(※FunB、OP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!!(※FunB、OP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。