



AntiGravity®Fitness 【2022.8月】

ハンモックを使用した反重力フィットネス

おかげさまで**5周年!!**

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験していただき、美と健康、癒しと楽しさのすべてをお届けいたします。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
☆FunB(基礎・初級) 20:00~21:00 IKE	OP 9:30~10:30 IKE	☆FunB(基礎・初級) 12:30~13:30 AKI		休館日	AKI Mix 10:00~11:00 AKI	☆FunB(基礎・初級) 15:45~16:45 HIDEMI
8	9	10	11	12	13	14
IKE Mix 20:00~21:00 IKE	Aerography 9:30~10:30 IKE	OP 12:30~13:30 AKI		休館日	夏季休館日8/12~15	
15	16	17	18	19	20	21
夏季休館日	☆FunB(基礎・初級) 9:30~10:30 IKE	AKI Mix 12:30~13:30 AKI		休館日	☆FunB(基礎・初級) 10:00~11:00 AKI	AY1 15:45~16:45 HIDEMI
22	23	24	25	26	27	28
AKI Mix 20:00~21:00 AKI	IKE Mix 9:30~10:30 IKE	☆RY 12:30~13:30 AKI		休館日	☆RY 10:00~11:00 AKI	AY Mix 15:45~16:45 HIDEMI
29	30	31				
☆RY 20:00~21:00 AKI	AY1 9:30~10:30 IKE	☆FunB(基礎・初級) 12:30~13:30 AKI	《ご利用に際して》 ☆定員：各クラス12名様まで ☆マスクの着用をお願いいたします ☆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 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。			

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:(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)
	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)
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)	

※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。