

2025年 4月 レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪登録お待ちしております！



2025年4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
30	31	1	2	3	4	5
		Aerography	OP		休館日	AYMix
		IKE	AKI			HIDEMI
6	7	8	9	10	11	12
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	OP IKE	AY1 IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
13	14	15	16	17	18	19
Aerography IKE	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	AKIMix AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
20	21	22	23	24	25	26
AY1 HIDEMI	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP IKE	☆RY AKI		休館日	AY1 HIDEMI
27	28	29	30	1	2	3
OP IKE	☆RY AKI	GoGoハンモックTime IKE 9:30～(30) 10:10～(30) ¥550/予約/定員各8名	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	
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★						
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（通常体験1,100円）						

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！	初めての方対象：(基礎・初級クラス) ☆FunB ファンベーシック ☆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クを学びます。全クラスに共通する主な動きや効能を体験できます。 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)
	AKIMIX アキミックス (応用・中級クラス：OP.RY.Sfit) IKEMIX 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) 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)
	Aerography エアログラフイー (応用・中級クラス)	Aero (空中) Graphy(コリアグラフィー) - 振打つ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。

SDフィットネス 銚子店

休館日

♡・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
 ♡・・・アクティブクラス / ☺・・・今月のおすすめクラス / ￥・・・有料プログラム
※祝日は営業時間とプログラムが変更になります

⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】
15分前から10分前の間にお並び下さい。定員を超えた場合はぐ引きを実施致します。
 ※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。
【各クラス定員数のご案内】
【スタジオ】
 ・定員（マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディバンプ28名 / バランスボール27名
【プール】
 ・3コース利用・・・30名 / ・4コース利用・・・31名以上
【ジム】
 ・定員12名

会員様同士でスイムを
楽しむコースをサークル
専用に確保します。

毎月最終週は
初中級クラス

※12時前の整理券クラスはAM8時にフロント出しとなり、12時以降の整理券対象クラスはレッスン開始1時間前にフロント出しとなります。

スタジオ・プールレッスンは営業終了時間 1 時間前に終了するプログラムとなっております