

2025年 5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5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
27	28	29	30	1	2	3
 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）				休館日	GoGoハンモックTime HIDE MI ①10:00～(30) ②10:45～(30) ¥550/予約/定員各10名	
4 GoGoハンモックTime IKE ③15:45～(30) ④16:30～(30) ¥550/予約/定員各10名	5 休講	6 休講	7 AKIMix AKI	8	9	10 ☆FunB (基礎・初級) HIDE MI
11 Aerography IKE	12 ☆RY AKI	13 ☆FunB (基礎・初級) IKE	14 OP AKI	15	16	17 AY1 HIDE MI
18 ☆FunB (基礎・初級) HIDE MI	19 OP IKE	20 OP IKE	21 ☆RY AKI	22	23	24 AYMix HIDE MI
25 OP HIDE MI	26 ☆RY AKI	27 AY1 IKE	28 ☆FunB (基礎・初級) AKI	29	30	31 AY1 HIDE MI
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★						
【ご利用に際して】 ☆定員：各クラス10名 ☆キャンセルの際は必ず事前のご連絡をお願いいたします ☆マスクの着用はお客様判断にてご参加ください						

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！	<u>初めての方対象：（基礎・初級クラス）</u> ☆FunB ファンベシックス <u>☆RY リストラティブヨガ（どなたでも）</u>	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働きや機能を体験できます。
	OP オープン （応用・中級クラス）	FunBをベースに屈曲や逆転、バランスなど様々な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）
	AY 1 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）
	AY Mix 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）
メンバー 1,650円	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ろのクラス！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）
ビジター： 2,750円	I K E M I X 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ろのクラス！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）
初回体験料： 1,100円	Aerography エアグラフィー（応用・中級クラス）	Aero（空中）Graphy（コリオグラフィ）ー 振付でアンティグラビティの魅力の1つ/フォーメーション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

月	MONDAY			火曜日			TUESDAY			水曜日			WEDNESDAY			木曜日			THURSDAY		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム			
9	※5月5日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります			※5月6日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります																	
10	9:15～9:45 オリジナル/伊藤	pifilAtes (ビフィラティス) 骨盤底筋に特化したトレーニング	9:30～9:35 ラジオ体操	9:40～10:10 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	9:30～9:35 ラジオ体操		9:20～9:40 ボディメイク 小出👉		9:30～9:35 ラジオ体操	整理券	10:00～10:45 ZUMBA 鈴木👀		10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬👀	10:30～11:00 水中散歩/伊藤	10:30～10:50 ストレッチ	11:00～11:45 アクア45 伊藤👀		11:10～11:55 健康体操 武内	アクア30👀/加瀬		
	10:00～10:45 ZUMBA 鈴木👀																				10:30～10:50 ストレッチ
11																					
12	11:15～11:45 ボディコンバット 30/崎村👉👀🔥	伊藤👀		11:00～11:45 シェイプエアロ 池田👀	11:40～12:10 水中散歩/小出	↓↑週替り	11:10～11:55 週替り 👉👀	11:40～12:10 水中健康体操 小出👉	11:00～11:20 ストレッチ			11:40～12:10 水中健康体操 小出👉	12:20～13:05 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ👉								
																					12:00～12:45 水泳中級 小出
13	13:00～13:45 健康体操 鈴木👀	ロングスイム 小出		13:15～14:00 健康体操 武内																	
	14:05～14:50 リラックスヨガ 西田																				14:30～15:15 機能改善 ウォーキング 武内👉
14																					
15																					
16	15:30～16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員	15:30～15:35 ラジオ体操																			
17	整理券 ⇒ 『並ぶ順番整理券』対象クラス ※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。																				
	17:00～18:00 ジュニア体操 ① 山口	17:40～18:00 ストレッチ																			
18																					
19	18:50～19:35 コンディショニング ヨガ 近藤👉	20:00～21:00 トライアスロン サークル		18:30～19:00 ストレッチボール TAKEHIKO	19:20～20:05 マットピラティス (基礎) 高木👉	19:50～20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤👉	18:15～19:00 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川👉	19:15～20:00 ボディランパ 45 NATSUKO	19:45～20:30 アクア45 伊藤👀			18:30～19:00 ストレッチ	19:15～20:00 ZUMBA 池田👀	20:00～21:00 スイムサークル							
	20:00～21:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員																				20:20～21:05 週替り 👀
21				5/13ボディコンバット 崎村 /20.27 シェイプエアロ 池田																	
22	22:00閉館 祝日は18:30閉館																				

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