

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♪ご登録お待ちしております！



月	MONDAY			火	TUESDAY			水	WEDNESDAY			木	THURSDAY			金	SATURDAY			日	SUNDAY		
	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																							
10	整理券 10:00~10:45 ZUMBA 鈴木		9:30~9:35 ラジオ体操	9:40~10:40 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員		9:30~9:35 ラジオ体操	整理券 10:00~10:45 マットピラティス 五十嵐		9:30~9:35 ラジオ体操	整理券 10:00~10:45 シェイプエアロ 加瀬		10:00~10:45 （↓ウォーキング&トレーニング） 10:30~11:00 W&T/伊藤		9:30~9:35 ラジオ体操		10:00~11:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員		9:30~9:35 ラジオ体操		10:15~11:00 リラックスヨガ 岩立			
11		11:00~11:45 アクア45 伊藤	10:30~10:50 ストレッチ	11:00~11:45 シェイプエアロ 池田		11:00~11:20 ストレッチ	整理券 11:10~11:55 ZUMBA SATOMI		11:00~11:20 ストレッチ	11:10~11:55 健康体操 武内		11:15~11:45 アクア30/加瀬			11:20~12:05 パワーヨガ 西田				11:15~12:00 週替り ※パンプのみ11:25~				
12		12:00~12:45 水泳中級 小出		12:10~12:55 ZUMBA SATOMI	12:15~13:00 水泳初級 小出				11:40~12:10 水中散歩/小出	11:40~12:10 水中健康体操 小出								12:10~12:30 ストレッチ	12:15~13:00 週替り				
13	13:00~13:45 健康体操 鈴木			13:15~14:00 健康体操 武内			12:30~13:30 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員			12:15~13:00 4泳法入門 小出		12:20~13:05 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代			12:45~13:30 太極拳 ゆうこ				13:15~14:00 ピギナーステップ 西田				
14										14:00~14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤		13:30~14:15 骨盤体操 加瀬			13:30~14:15 アクア45 高橋				14:15~14:45 アクア30/週替り				
15					14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内							14:40~15:25 週替り入門 ▼			14:00~14:45 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川				14:30~15:15 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川				
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									5/7.21 太極拳 /14.28 ハワイアンフラ			15:00~15:45 クラシックバレエ 吉川			15:30~15:35 ラジオ体操	15:45~16:45 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員				
17																							
18	17:00~18:00 ジュニア体操 ① 山口		17:40~18:00 ストレッチ										17:00~18:00 ジュニア体操 ② 山口										
19	18:50~19:35 コンディショニング ヨガ 近藤			定員：25名 18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO			18:15~19:00 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川						18:30~19:00 ストレッチ										
20	20:00~21:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	20:00~21:00 トライアスロン サークル		19:15~20:00 HIP HOP (基礎) TAKEHIKO	19:50~20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤		19:15~20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO			19:45~20:30 アクア45 伊藤			19:15~20:00 ZUMBA 池田										
21				5/12.19 ピギナーステップ /26 シェイプエアロ			20:20~21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO						20:00~21:00 スイムサークル										
22																							

※5月3.4.5.6日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります

休館日

18:30閉館

22:00閉館 祝日は18:30閉館



☑️...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くじ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 / ボディパンプ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ご案内します。

2026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
26	27	28	29	30	1	2
 <p>2026GW♪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60分1,100円)</p>					休館日	HIDEMix HIDEMI
3	4	5	6	7	8	9
GoGoハンモック Time HIDEMI ①15:45~(30) ②16:30~(30) ¥550/予約/定員各10名	GoGoハンモック Time IKE ③15:15~(30) ④16:00~(30) ¥550/予約/定員各10名	GoGoハンモック Time IKE ⑤9:30~(30) ⑥10:10~(30) ¥550/予約/定員各10名	GoGoハンモック Time AKI ⑦12:30~(30) ⑧13:10~(30) ¥550/予約/定員各10名		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
10	11	12	13	14	15	16
OP HIDEMI	☆RY AKI	IKEMix IKE	OP AKI		休館日	AY1 HIDEMI
17	18	19	20	21	22	23
Aerography IKE	☆RY AKI	OP IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
24	25	26	27	28	29	30
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	OP IKE	Aerography IKE	☆RY AKI		休館日	AY1 HIDEMI
31	【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					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★ 
OP IKE						

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! メンバー 1,650円 ビジター: 2,750円 初回体験料: 1,100円	初めての方対象: <u>(基礎・初級クラス)</u> ☆FunB ファンベシック ☆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。 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)
	HIDEMix ヒデミックス (応用・中級クラス: OP.AY.AY2)	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)
	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)
	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)
	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) - 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。

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♪ご登録お待ちしております！



月	MONDAY			火	TUESDAY			水	WEDNESDAY			木	THURSDAY			金	SATURDAY			日	SUNDAY		
	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																							
10	整理券 10:00~10:45 ZUMBA 鈴木		9:30~9:35 ラジオ体操	整理券 9:40~10:40 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員		9:30~9:35 ラジオ体操	整理券 10:00~10:45 マットピラティス 五十嵐		9:30~9:35 ラジオ体操	整理券 10:00~10:45 シェイプエアロ 加瀬		10:30~11:00 W&T/伊藤	10:30~10:50 ストレッチ		10:00~11:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員		9:30~9:35 ラジオ体操		10:15~11:00 リラックスヨガ 岩立		9:30~9:35 ラジオ体操		
11		11:00~11:45 アクア45 伊藤	10:30~10:50 ストレッチ	整理券 11:00~11:45 シェイプエアロ 池田		11:00~11:20 ストレッチ	整理券 11:10~11:55 ZUMBA SATOMI		11:00~11:20 ストレッチ	11:10~11:55 健康体操 武内		11:15~11:45 アクア30							11:15~12:00 週替り ※パンプのみ11:25~	6/7 マットピラティス 池田 /14 BODY PUMP30 NATSUKO /21 マットピラティス 池田 /28 BODY PUMP30 NATSUKO			
12		12:00~12:45 水泳中級 小出		12:10~12:55 ストレッチ&ダンス SATOMI		11:40~12:10 水中散歩/小出				11:40~12:10 水中健康体操 小出								12:10~12:30 ストレッチ	12:15~13:00 週替り	/7 ZUMBA 池田 /14 BODY COMBAT NATSUKO /21 シェイプエアロ 池田 /28 BODY COMBAT NATSUKO			
13	13:00~13:45 健康体操 鈴木						12:30~13:30 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員			12:15~13:00 4泳法入門 小出					12:45~13:30 太極拳 ゆうこ				13:15~14:00 ピギナーステップ 西田				
14										13:30~14:15 骨盤体操 加瀬					13:30~14:15 アクア45 高橋								
15	14:05~14:50 リラックスヨガ 西田				14:20~15:05 機能改善 ウォーキング 武内					14:00~14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤					14:00~14:45 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川				14:30~15:15 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川	14:15~14:45 アクア30 週替り /7 池田 /14 高橋 /21 高橋 /28 池田			
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			15:30~15:35 ラジオ体操			15:30~15:35 ラジオ体操	6/4.18 太極拳 /11.25 ハワイアンフラ					15:00~15:45 クラシックバレエ 吉川		15:30~15:35 ラジオ体操		15:45~16:45 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	15:30~15:35 ラジオ体操			
17	17:00~18:00 ジュニア体操 ① 山口																						
18			17:40~18:00 ストレッチ			17:40~18:00 ストレッチ				17:00~18:00 ジュニア体操 ② 山口													
19	18:50~19:35 コンディショニング ヨガ 近藤			定員：25名 18:30~19:00 ストレッチボール TAKEHIKO			18:15~19:00 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川			18:30~19:00 ストレッチ													
20	20:00~21:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	20:00~21:00 トリアスロン サークル		19:15~20:00 HIP HOP (基礎) TAKEHIKO	19:50~20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤		19:15~20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO		19:45~20:30 アクア45 伊藤														
21				20:15~21:00 週替り 池田			20:20~21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO			20:15~21:00 マットピラティス 池田			20:00~21:00 スイムサークル										
22				6/2.9.16 ピギナーステップ /23.30 シェイプエアロ																			

休館日

18:30閉館

☑️...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くじ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 / ボディパンプ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ご案内します。

22:00閉館 祝日は18:30閉館

2026年6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
	1	2	3	4	5	6
	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	pilates AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
7	8	9	10	11	12	13
OP HIDEMI	☆FunB (基礎・初級) AKI	pilates IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
14	15	16	17	18	19	20
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	OP IKE	Aerography IKE	AKIMix AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
21	22	23	24	25	26	27
Aerography IKE	pilates IKE	OP IKE	☆RY AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
28	29	30				
☆FunB (基礎・初級) IKE	☆RY AKI	IKEMix IKE				

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！ メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円	初めての方対象：(基礎・初級クラス) ☆FunB ファンバーシク ☆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原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な動きや効能を体験できます。
	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)
	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)
	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)
	Aerography エアログラフイー (応用・中級クラス)	Aero (空中) Graphy(コリオグラフイー) – 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。

SDフィットネス 鎌子店