



🕒	月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金	土 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	※7月20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	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		9:30～9:35 ラジオ体操	整理券		9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操	
			10:30～10:50 ストレッチ				10:00～10:45 マットピラティス 五十嵐👏			10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬🔥	(↓ウォーキング&トレーニング) 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		10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立👏			
11		11:00～11:45 アクア45 伊藤👏🔥		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		11:00～11:20 ストレッチ	11:10～11:55 ZUMBA SATOMI🔥	11:40～12:10 水中健康体操 小出👏🌈		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～	7/5 マットピラティス 池田 /12 BODY PUMP30 NATSUKO /19 BODY PUMP30 NATSUKO /26 マットピラティス 池田	
12		12:00～12:45 水泳中級 小出		12:10～12:55 ストレッチ&ダンス SATOMI👏	12:15～13:00 水泳初級 小出👏				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			12:10～12:30 ストレッチ	12:15～13:00 週替り 🔥	/5 シェイプエアロ 池田 /12 BODY COMBAT NATSUKO /19 BODY COMBAT NATSUKO /26 ZUMBA 池田	
	13:00～13:45 健康体操 鈴木👏🔥			13:15～14:00 健康体操 武内👏									13:30～14:15 骨盤体操 加瀬👏			13:45～13:30 太極拳 ゆうこ👏	13:15～14:00 ピギナーステップ 西田👏		
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👏						14:40～15:25 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👏🌈	14:15～14:45 アクア30👏🔥/ 週替り 7/5 池田 /12 高橋 /19 高橋 /26 池田
	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	7/2.16.30 太極拳 /9.23 ハワイアンフラ		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	
16							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	17:00～18:00 ジュニア体操 ① 山口		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		17:40～18:00 ストレッチ							
19				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👏			19:15～20:00 ZUMBA 池田🔥						
	18:50～19:35 コンディショニング ヨガ 近藤👏🌈			19:15～20:00 HIP HOP (基礎) TAKEHIKO👏🌈			19:15～20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO						20:00～21:00 スイムサークル						
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		20:15～21:00 週替り 池田🔥	19:50～20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤👏🌈		20:20～21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO🔥												
21				7/7.14 ピギナーステップ /21.28 シェイプエアロ									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確保します。						
22	22：00閉館			祝日は18：30閉館									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

👏・・・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

2026年7月AntiGrability®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
28	29	30	1	2	3	4
	【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		pilates AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
5	6	7	8	9	10	11
☆RY AKI	OP AKI	pilates IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
12	13	14	15	16	17	18
OP IKE	☆RY AKI	Aerography IKE	☆RY AKI		休館日	AY1 HIDEMI
19	20	21	22	23	24	25
pilates AKI	GoGoハンモック Time IKE ①15:15～(30) ②16:00～(30) ¥550/予約/定員各10名	OP IKE	AKIMix AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
26	27	28	29	30	31	1
☆FunB (基礎・初級) AKI	pilates IKE	IKEMix IKE	pilates AKI		休館日	
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★			※6月～スタートしたハンモックPilates☆ マシン/フロアピラティスの良さを生かし体の使い方を感じられるクラス。 ハンモックを使うことにより、様々な方向に負荷を与えることでより深い筋肉を研ぎ澄ませます。 応用・中級クラスとなります。（FunB・OP）の参加が必要です。			

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 ファンベシク	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動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）
	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）
	IKEMIX イケミックス （応用・中級クラス：OP.AY.Sfit） Aerography エアログラフィー（応用・中級クラス）	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） 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。



🕒	月	MONDAY		火	TUESDAY		水	WEDNESDAY		木	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
9				※8月11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	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🔥		9:30～9:35 ラジオ体操
11			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🔥							10:30～11:00 W&T/伊藤👏	10:30～10:50 ストレッチ
	11:15～11:45 BODY COMBAT 30/崎村👏🔥	11:00～11:45 アクア45 伊藤👏🔥				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	
12		12:00～12:45 水泳中級 小出			11:40～12:10 水中散歩/小出👏			11:40～12:10 水中健康体操 小出👏🔥				
				12:10～12:55 ストレッチ&ダンス SATOMI👏	12:15～13:00 水泳初級 小出👏			12:15～13:00		12:20～13:05 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代		
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			13:30～14:15 骨盤体操 加瀬👏		
14							14:00～14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤👏					
	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👏🔥					14:40～15:25 週替り入門 👏		
15												
			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	8/6.20 太極拳 /13.27 ハワイアンフラ		15:30～15:35 ラジオ体操
16	15:30～16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員						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AM 8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	17:00～18:00 ジュニア体操 ① 山口									17:00～18:00 ジュニア体操 ② 山口		
18			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ						17:40～18:00 ストレッチ
				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👏		
19	18:50～19:35 コンディショニング ヨガ 近藤👏🔥			19:15～20:00 HIP HOP (基礎) TAKEHIKO👏🔥			19:15～20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO			19:15～20:00 ZUMBA 池田🔥		
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			19:50～20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤👏🔥			19:45～20:30 アクア45 伊藤👏🔥			20:00～21:00	
21				20:15～21:00 ピギナーステップ 池田🔥			20:20～21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO🔥			20:15～21:00 マットピラティス 池田👏	スイムサークル	
22	22：00閉館 祝日は18：30閉館											

金	土	SATURDAY		日	SUNDAY	
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
			9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操
	10:00～11:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員			10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立👏		
					8/2 マットピラティス 池田	
	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～	/9 BODY PUMP30 NATSUKO	
				12:15～13:00 週替り 🔥	/23 BODY PUMP30 NATSUKO	
	12:45～13:30 太極拳 ゆうこ👏			13:15～14:00 ピギナーステップ 西田👏	/30 ZUMBA 池田	
		13:30～14:15 アクア45 高橋👏🔥				
	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	
					8/2 池田	
	15:00～15:45 クラシックバレエ 吉川👏		15:30～15:35 ラジオ体操		/9 池田	
					/23 武内	15:30～15:35 ラジオ体操
				15:45～16:45 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	/30 高橋	
	16:15～17:00 HIP HOP TAKEHIKO					
18：30閉館						

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
専用にご確保します。

2026年8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	31	1
		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★			休館日	HIDEMix HIDEMI
2	3	4	5	6	7	8
OP HIDEMI	☆RY AKI	pilates IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
9	10	11	12	13	14	15
pilates IKE	OP IKE	GoGoハンモックTime IKE ①9:30～(30) ②10:10～(30) ¥550/予約/定員各10名	AKIMix AKI		休館日	夏季休館日
16	17	18	19	20	21	22
夏季休館日	pilates IKE	Aerography IKE	☆RY AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
23	24	25	26	27	28	29
☆FunB (基礎・初級) HIDEMI	☆RY AKI	IKEMix IKE	pilates AKI		休館日	AY1 HIDEMI
30	31	メモ 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				
Aerography IKE	pilates AKI	【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				

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）
	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）
	Pilates（応用・中級クラス）	マシン/マットピラティスの良さを生かし体の使い方を感じられるクラス。ハンモックにより様々な方向に負荷を与え、深い筋肉を研ぎ澄ませます。
	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。