

# 2月 予定表

●アンティグラビティフィットネスは有料,予約,定員制(12名/先着順)レッスンです。  
●都合により、レッスンの内容・時間・担当等が変更となる場合がございます。  
クラブスタジオ前代行ボードにてご案内しております。又、公式HP内にてご案内しております。最新の情報は、クラブフロントへお問い合わせください。  
●各レッスンへの遅刻参加は出来ません。途中退出も出来ません(緊急時以外)  
またその際は、1回分の参加、消化となります。

月	火	水	木	金	土	日
SDフィットネス郡山店 福島県郡山市芳賀1-3-7 TEL. 024 - 944 - 2011	【予約受付&変更&キャンセル】  月～金 10:00～22:45 土 10:00～21:45 日 10:00～17:45 祝日 10:00～19:45			2月1日	2月2日	2月3日
				休館日(毎月1・16日)		
					15:00～ ★AY1 平子 恵	12:50～ Fun1 阿部 舞 14:05～ ★Open 阿部 舞
2月4日	2月5日	2月6日		2月8日	2月9日	2月10日
11:00～ Fun1 荒井 なみ						
12:20～ ★★AY1 荒井 なみ	12:00～ Fun2 阿部 舞			13:00～ Fun3 大内万里子		12:50～ Fun2 阿部 舞
		14:45～ ★Open 大内万里子		14:20～ ●RY 大内万里子	15:00～ ●RY 平子 恵	14:05～ ★★AY2 阿部 舞
19:20～ Fun2 平子 恵	19:20～ ★Open 荒井 なみ	19:10～ Fun3 平子 恵				
20:40～ ★AY1 平子 恵	20:40～ Fun1 荒井 なみ	20:30～ Fun2 平子 恵				
2月11日 祝日	2月12日	2月13日		2月15日	2月16日	2月17日
11:00～ ★Open 荒井 なみ					休館日(毎月1・16日)	
12:20～ Fun1 荒井 なみ	12:00～ ★★AY2 阿部 舞			13:00～ Fun2 大内万里子		12:50～ Fun1 阿部 舞
		14:45～ Fun3 大内万里子		14:20～ ★AY1 大内万里子		14:05～ ★AY1 阿部 舞
	19:20～ ★★AY2 荒井 なみ	19:10～ Fun1 平子 恵				
	20:40～ Fun3 荒井 なみ	20:30～ ★AY1 平子 恵				
2月18日	2月19日	2月20日		2月22日	2月23日	2月24日
11:00～ Fun1 荒井 なみ						
12:20～ ★★AY2 荒井 なみ	12:00～ ★Open 阿部 舞			13:00～ Fun1 大内万里子		12:50～ Fun3 阿部 舞
		14:45～ ★AY1 大内万里子		14:20～ ★Open 大内万里子	15:00～ Fun1 平子 恵	14:05～ ★★AY2 阿部 舞
19:20～ ●RY 平子 恵	19:20～ Fun1 荒井 なみ	19:10～ Fun2 平子 恵				
20:40～ Fun3 平子 恵	20:40～ ★AY1 荒井 なみ	20:30～ ★Open 平子 恵				
2月25日	2月26日	2月27日				
11:00～ Fun2 荒井 なみ						
12:20～ Fun1 荒井 なみ	12:00～ ★★AY2 阿部 舞					
		14:45～ Fun1 大内万里子				
19:20～ Fun1 平子 恵	19:20～ Fun2 荒井 なみ	19:10～ ●RY 平子 恵				
20:40～ ★AY1 平子 恵	20:40～ Fun3 荒井 なみ	20:30～ Fun1 平子 恵				

ご予約/変更/キャンセルは、お電話 or フロントまで。  
SDフィットネス郡山店 Tel 024 - 944 - 2011  
【ご予約の変更&キャンセル】  
変更・キャンセルは、  
前日まで(休館日含まない)にご連絡をお願いします。  
当日キャンセル・変更・遅刻は、1回消化となります。  
又は、1回分料金を頂きます。

【AntiGravity Fitness クラス案内】 ※各クラス時間は、60分間。 ご体験は[Fun1]クラスのみで受付しております。

■Fun1 (Fundamentals1)・・【初回参加(ご体験)は、このクラスから】 アンティグラビティハンモックに、慣れる為の基礎クラス。楽しみながら、空間を自由自在に動きます。

■Fun2 (Fundamentals2)・・ Fun1をベースに後屈や、逆転、バランスなどの応用ポーズに取り組みます。Fun1に十分に慣れたらチャレンジ！ (1⇔2⇔RYを繰返し参加)

■Fun3 (Fundamentals3)・・ Fun2を応用し更にチャレンジポーズ、美しいポーズも体験でき、達成感があります。Fun1、2に慣れたらチャレンジ！ (1⇔2⇔3⇔RYを繰返し参加)

●RY (リストラティブ ヨガ)・ Fun1に参加した方から参加OK。身体をハンモックやマットに広く預けながら、心地の良いポーズでゆったりと動き、心と身体をメンテナンスします。

★Open (オープンクラス)・ 慣れた方向けクラス。Fun1,Fun2,Fun3のファンダメンタル基礎クラス内容をMix。ファンダメンタルクラスに慣れてからご参加頂けます。復習にも！

★AY1 (エアリアル ヨガ1)・ 慣れた方向けクラス。Fun1,Fun2,Fun3のファンダメンタル基礎シリーズへ十分に慣れてからご参加頂けます。地上では難しいポーズにもチャレンジ！

★★AY2 (エアリアル ヨガ2)・ 十分に慣れた方向けクラス。AY1に十分に慣れてからご参加頂けるクラスです。 ご参加前に担当講師へ参加の可否をご確認下さい。