



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 休館日(毎月1・16日)	2月2日	2月3日
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 19:20～ Fun2 平子 恵 20:40～ ★AY1 平子 恵	12:00～ Fun2 阿部 舞 14:45～ ★Open 大内万里子 19:20～ ★Open 荒井 なみ 20:40～ Fun1 荒井 なみ	14:45～ ★Open 大内万里子 19:10～ Fun3 平子 恵 20:30～ Fun2 平子 恵	13:00～ Fun3 大内万里子 14:20～ ●RY 大内万里子 19:10～ Fun1 平子 恵 20:30～ ★AY1 平子 恵		15:00～ ★AY1 平子 恵 14:05～ ★Open 阿部 舞	12:50～ Fun1 阿部 舞 14:05～ ★AY2 阿部 舞
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 12:20～ Fun1 荒井 なみ 19:20～ ★AY2 阿部 舞 20:40～ Fun3 荒井 なみ	12:00～ ★AY2 阿部 舞 14:45～ Fun3 大内万里子 19:20～ ★AY2 荒井 なみ 20:40～ ★AY1 荒井 なみ	14:45～ Fun3 大内万里子 19:10～ Fun1 平子 恵 20:30～ ★AY1 平子 恵	13:00～ Fun2 大内万里子 14:20～ ★AY1 大内万里子		休館日(毎月1・16日)	12:50～ Fun1 阿部 舞 14:05～ ★AY1 阿部 舞
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 19:20～ ●RY 平子 恵 20:40～ Fun3 平子 恵	12:00～ ★Open 阿部 舞 14:45～ ★AY1 大内万里子 19:20～ Fun1 荒井 なみ 20:40～ ★AY1 荒井 なみ	14:45～ ★AY1 大内万里子 19:10～ Fun2 平子 恵 20:30～ ★Open 平子 恵	13:00～ Fun1 大内万里子 14:20～ ★Open 大内万里子 15:00～ Fun1 平子 恵		12:50～ Fun3 阿部 舞 14:05～ ★AY2 阿部 舞	
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 19:20～ Fun1 平子 恵 20:40～ ★AY1 平子 恵	12:00～ ★AY2 阿部 舞 14:45～ Fun1 大内万里子 19:20～ Fun2 荒井 なみ 20:40～ Fun3 荒井 なみ	14:45～ Fun1 大内万里子 19:10～ ●RY 平子 恵 20:30～ Fun1 平子 恵	ANTI GRAVITY FITNESS			

【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。

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。

■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充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)・充分に慣れた方向けクラス。AY1に充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。