

# 新アドバンスクラス S-fit始動!



## 10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。予めご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
10月より、月曜昼間クラスの時間・担当が変更となります。 ★マークを予めご確認ください。	10月1日		10月2日			10月5日
	12:00~ ★★AY2 阿部 舞					12:40~ FunM 阿部 舞
	19:20~ ★Open 荒井 なみ	14:45~ ★Open 大内万里子	19:10~ FunM 山内志穂	15:00~ FunB 山内志穂	14:00~ ★★AY2 阿部 舞	
	20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ	20:30~ FunB 山内志穂				
10月7日	10月8日	10月9日		毎週金曜定休日	10月12日	10月13日
11:10~ ★Open 荒井 なみ						12:40~ ★Open 阿部 舞
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ FunB 大内万里子	19:10~ ★Open 山内志穂		15:00~ ◆S-fit 山内志穂	14:00~ FunB 阿部 舞
19:20~ FunM 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ	19:10~ ★Open 山内志穂	20:30~ FunM 山内志穂			
20:40~ ◆S-fit 山内志穂	20:40~ ★AY1 荒井 なみ	20:30~ FunM 山内志穂				
10月14日祝日	10月15日	10月16日			10月19日	10月20日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ						12:40~ ★AY1 阿部 舞
12:30~ FunB 荒井 なみ	12:00~ FunM 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子	19:10~ FunB 山内志穂		15:00~ FunB 山内志穂	14:00~ FunM 阿部 舞
			20:30~ ◆S-fit 山内志穂			
	19:20~ ★AY1 荒井 なみ					
	20:40~ FunM 荒井 なみ					
10月21日	10月22日休日	10月23日			10月26日	10月27日
11:10~ FunB 荒井 なみ						12:40~ FunB 阿部 舞
12:30~ ★AY1 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞	14:45~ FunM 大内万里子	19:10~ ★Open 山内志穂		15:00~ FunM 山内志穂	14:00~ ★AY1 阿部 舞
19:20~ ★Open 山内志穂	13:20~ FunB 荒井 なみ	19:10~ ★Open 山内志穂	20:30~ FunM 山内志穂			
20:40~ FunB 山内志穂	14:40~ ◆S-fit 荒井 なみ					
10月28日	10月29日	10月30日		【予約受付&変更&キャンセル】 月~木 10:00~22:45 土 10:00~21:45 日 10:00~17:45 祝日 10:00~19:45 ※クラブ休館日除く。		
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ				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&キャンセルのご案内】 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。		
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞	14:45~ ★AY1 大内万里子				
19:20~ FunB 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂				
20:40~ ◆S-fit 山内志穂	20:40~ ★★AY2 荒井 なみ	20:30~ FunB 山内志穂				

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

■FunBasic ●【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。

■FunMix ● FunBasicをベースに後屈や、逆転、バランス、応用ポーズ、ヴァンパイアなどの美しいポーズにも取り組みます。FunBasicに十分に慣れたらチャレンジ!

●RY (リストラティブ ヨガ)・ FunBasic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。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充分慣れてからご参加頂けます。復習にもなるクラス。

★AY1 (エアリアル ヨガ1)・ 慣れた方向けクラス。FunB, FunM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。

◆S-fit (サスペンションフィットネス)・ 慣れた方向けクラス。FunB, FunM, 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。シェイプアップ効果 & 運動量が高いクラス。