

ご体験は、
FUN Bクラスへお申込下さい！



12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
<p>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。</p>		<p>【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。</p>		<p>冬期休館日のご案内 12/30(月) ~ 1/3(金)</p>		12月1日
						12:40~ FunM 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞
12月2日		12月3日		12月4日		12月7日
11:10~ FunM 荒井 なみ 12:30~ ★AY1 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞	14:45~ FunB 大内万里子 19:10~ FunM 山内志穂			15:00~ FunM 山内志穂	12月8日
19:20~ ◆S-fit 山内志穂 20:40~ FunM 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ 20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ	20:30~ FunB 山内志穂			12:40~ ★★AY2 阿部 舞 14:00~ FunB 阿部 舞	
12月9日		12月10日		12月11日		12月14日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞	14:45~ FunM 大内万里子 19:10~ ◆S-fit 山内志穂			15:00~ FunB 山内志穂	12月15日
19:20~ FunB 山内志穂 20:40~ ★Open 山内志穂	19:20~ ★AY1 荒井 なみ 20:40~ FunM 荒井 なみ	20:30~ ★Open 山内志穂			12:40~ ★AY1 阿部 舞 14:00~ ★Open 阿部 舞	
12月16日		12月17日		12月18日		12月21日
11:10~ FunB 荒井 なみ 12:30~ ★★AY2 大内万里子	12:00~ FunM 阿部 舞	14:45~ ★AY1 大内万里子 19:10~ ★Open 山内志穂			15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12月22日
19:20~ FunM 山内志穂 20:40~ FunB 山内志穂	19:20~ ◆S-fit 荒井 なみ 20:40~ FunB 荒井 なみ	20:30~ FunM 山内志穂			12:40~ FunM 阿部 舞 14:00~ ★★AY2 阿部 舞	
12月23日		12月24日		12月25日		12月28日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ FunM 山内志穂			15:00~ ★Open 山内志穂	12月29日
19:20~ FunB 山内志穂 20:40~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ ★Open 荒井 なみ 20:40~ ★★AY2 荒井 なみ	20:30~ ◆S-fit 山内志穂			12:40~ FunB 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞	

毎週金曜日 休館日

【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。