

3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	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。			3月1日	3月2日	3月3日
				休館日(毎月1・16日)	15:00~ ●RY 平子 恵	12:50~ Fun2 阿部 舞 14:05~ ★AY1 阿部 舞
3月4日	3月5日	3月7日		3月8日	3月9日	3月10日
11:00~ ★AY1 荒井 なみ 12:20~ Fun1 荒井 なみ 19:20~ ★Open 平子 恵 20:40~ ●RY 平子 恵	12:00~ ★Open 阿部 舞	14:45~ Fun2 大内万里子 19:10~ Fun2 平子 恵 20:30~ ★AY1 平子 恵		13:00~ Fun3 大内万里子 14:20~ Fun1 大内万里子	15:00~ ★AY1 平子 恵	12:50~ Fun1 阿部 舞 14:05~ ★Open 阿部 舞
3月11日	3月12日	3月13日		3月15日	3月16日	3月17日
11:00~ ★Open 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~ Fun3 大内万里子 19:10~ Fun1 平子 恵 20:30~ ●RY 平子 恵		13:00~ ★AY1 大内万里子 14:20~ Fun2 大内万里子	休館日(毎月1・16日)	12:50~ Fun3 阿部 舞 14:05~ Fun1 阿部 舞
3月18日	3月19日	3月20日		3月22日	3月23日	3月24日
11:00~ Fun3 荒井 なみ 12:20~ ★★AY2 荒井 なみ 19:20~ Fun3 平子 恵 20:40~ ★AY1 平子 恵	12:00~ Fun1 阿部 舞	14:45~ ★AY1 大内万里子 19:10~ ★AY1 平子 恵 20:30~ Fun3 平子 恵		13:00~ ★Open 大内万里子 14:20~ ●RY 大内万里子	15:00~ Fun1 平子 恵	12:50~ Fun2 阿部 舞 14:05~ ★★AY2 阿部 舞
3月25日	3月26日	3月27日		3月29日	3月30日	3月31日
11:00~ Fun2 荒井 なみ 12:20~ Fun1 荒井 なみ 19:20~ Fun1 平子 恵 20:40~ Fun2 平子 恵	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ Fun3 平子 恵 20:30~ Fun1 平子 恵		13:00~ Fun1 大内万里子 14:20~ ★AY1 大内万里子	15:00~ Fun3 平子 恵	12:50~ ★★AY2 阿部 舞 14:05~ Fun1 阿部 舞

【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。