

4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
4月1日	4月2日	4月3日		4月5日	4月6日	4月7日
休館日(毎月1・16日)	12:00~ ★AY1 阿部 舞			13:00~ Fun2 大内万里子		12:50~ Fun1 阿部 舞
		14:45~ Fun1 大内万里子		14:20~ ●RY 大内万里子	15:00~ Fun3 平子 恵	14:05~ ★AY1 阿部 舞
	19:20~ Fun1 荒井 なみ	19:10~ ★AY1 平子 恵				
	20:40~ Fun3 荒井 なみ	20:30~ ●RY 平子 恵				
4月8日	4月9日	4月10日		4月12日	4月13日	4月14日
11:00~ Fun1 荒井 なみ				13:00~ Fun3 大内万里子		12:50~ ★Open 阿部 舞
12:20~ ★★AY2 荒井 なみ	12:00~ ★Open 阿部 舞			14:20~ ★AY1 大内万里子	15:00~ Fun2 平子 恵	14:05~ ★★AY2 阿部 舞
19:20~ Fun2 平子 恵	19:20~ Fun1 荒井 なみ	14:45~ Fun2 大内万里子				
20:40~ ★AY1 平子 恵	20:40~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ Fun3 平子 恵				
		20:30~ Fun1 平子 恵				
4月15日	4月16日	4月17日		4月19日	4月20日	4月21日
11:00~ Fun2 荒井 なみ	休館日(毎月1・16日)			13:00~ Fun1 大内万里子		12:50~ Fun2 阿部 舞
12:20~ ★★AY1 荒井 なみ		14:45~ ★AY1 大内万里子		14:20~ ★Open 大内万里子	15:00~ ★AY1 平子 恵	14:05~ Fun1 阿部 舞
19:20~ Fun1 平子 恵		19:10~ Fun2 平子 恵				
20:40~ Fun3 平子 恵		20:30~ ★Open 平子 恵				
4月22日	4月23日	4月24日		4月26日	4月27日	4月28日
11:00~ Fun3 荒井 なみ				13:00~ ★AY1 大内万里子		12:50~ Fun3 阿部 舞
12:20~ Fun1 荒井 なみ	12:00~ ★★AY2 阿部 舞			14:20~ Fun2 大内万里子	15:00~ Fun1 平子 恵	14:05~ ★★AY2 阿部 舞
19:20~ ★AY1 平子 恵	19:20~ Fun2 荒井 なみ	14:45~ ●RY 大内万里子				
20:40~ ●RY 平子 恵	20:40~ ★★AY2 荒井 なみ	19:10~ Fun1 平子 恵				
		20:30~ Fun3 平子 恵				
4月29日祝日営業	4月30日通常営業					
11:00~ ★Open 荒井 なみ						
12:20~ Fun1 荒井 なみ	12:00~ Fun2 阿部 舞					
	19:20~ Fun1 荒井 なみ					
	20:40~ ★AY1 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。

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

【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。