

# 5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
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。		5月1日		5月3日祝日営業	5月4日祝日営業	5月5日
		休館日(毎月1・16日)			※代行※ 13:00~ Fun1 平子 恵 14:20~ ★AY1 平子 恵	15:00~ Fun2 平子 恵
5月6日祝日営業	5月7日	5月8日		5月10日	5月11日	5月12日
11:00~ ★★AY2 荒井 なみ 12:20~ Fun1 荒井 なみ	12:00~ Fun3 阿部 舞	14:45~ ★Open 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~ ●RY 大内万里子	15:00~ Fun3 平子 恵	12:50~ ★★AY2 阿部 舞 14:05~ Fun2 阿部 舞
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
11:00~ Fun1 荒井 なみ 12:20~ Fun2 荒井 なみ	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ Fun2 平子 恵 20:30~ ●RY 平子 恵	休館日	13:00~ Fun3 大内万里子 14:20~ ★AY1 大内万里子	15:00~ ★AY1 平子 恵	12:50~ Fun1 阿部 舞 14:05~ Fun3 阿部 舞
5月20日	5月21日	5月22日		5月24日	5月25日	5月26日
11:00~ Fun1 荒井 なみ 12:20~ ★Open 荒井 なみ	12:00~ ★★AY2 阿部 舞	14:45~ Fun2 大内万里子 19:10~ Fun3 平子 恵 20:30~ ★AY1 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~ Fun2 阿部 舞 14:05~ ★AY1 阿部 舞
5月27日	5月28日	5月29日		5月31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	
11:00~ Fun3 荒井 なみ 12:20~ ★★AY1 荒井 なみ	12:00~ Fun1 阿部 舞	14:45~ Fun1 大内万里子 19:10~ Fun2 平子 恵 20:30~ Fun1 平子 恵		13:00~ ★AY1 大内万里子 14:20~ ●RY 大内万里子		

【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。