

# 7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(夜:時間&担当変更)	木	金	土	日(クラス時間変更)
7月1日	7月2日	7月3日		7月5日	7月6日	7月7日
休館日(毎月1・16日)	12:00~ Fun2 阿部 舞			13:00~ ★AY1 大内万里子		12:40~ Fun2 阿部 舞
	19:20~ Fun1 荒井 なみ	14:45~ Fun1 大内万里子		14:20~ ●RY 大内万里子	15:00~ Fun1 山内志穂	14:00~ ★★AY2 阿部 舞
	20:40~ ★AY1 荒井 なみ	19:10~ Fun3 山内志穂				
		20:30~ Fun2 山内志穂				
7月8日	7月9日	7月10日		7月12日	7月13日	7月14日
11:00~ Fun1 荒井 なみ				13:00~ Fun3 大内万里子		12:40~ Fun1 阿部 舞
12:20~ ★Open 荒井 なみ	12:00~ ★AY1 阿部 舞			14:20~ ★Open 大内万里子	15:00~ Fun2 山内志穂	14:00~ Fun3 阿部 舞
19:20~ Fun1 山内志穂	19:20~ Fun3 荒井 なみ	14:45~ Fun2 大内万里子				
20:40~ ★AY1 大内万里子	20:40~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ Fun2 山内志穂				
		20:30~ Fun3 山内志穂				
7月15日祝日	7月16日	7月17日		7月19日	7月20日	7月21日
11:00~ Fun1 荒井 なみ	休館日(毎月1・16日)			13:00~ ★AY1 大内万里子		12:40~ Fun2 阿部 舞
12:20~ ★★AY2 荒井 なみ		14:45~ Fun3 大内万里子		14:20~ ●RY 大内万里子	15:00~ Fun1 山内志穂	14:00~ ★Open 阿部 舞
		19:10~ Fun1 山内志穂				
		20:30~ Fun2 山内志穂				
7月22日	7月23日	7月24日		7月26日	7月27日	7月28日
11:00~ ★AY1 荒井 なみ				13:00~ Fun2 大内万里子		12:40~ ★AY1 阿部 舞
12:20~ Fun2 荒井 なみ	12:00~ ★★AY2 阿部 舞			14:20~ Fun1 大内万里子	15:00~ Fun3 山内志穂	14:00~ Fun1 阿部 舞
19:20~ Fun2 山内志穂	19:20~ Fun1 荒井 なみ	14:45~ ★Open 大内万里子				
20:40~ ★AY1 大内万里子	20:40~ ★★AY2 荒井 なみ	19:10~ Fun3 山内志穂				
		20:30~ Fun1 山内志穂				
7月29日	7月30日	7月31日				
11:00~ ★★AY2 荒井 なみ				14:45~ ●RY 大内万里子		
12:20~ Fun1 荒井 なみ	12:00~ Fun1 阿部 舞			19:10~ Fun1 山内志穂		
				20:30~ ★Open 山内志穂		
19:20~ Fun3 山内志穂	19:20~ Fun2 荒井 なみ					
20:40~ Fun1 山内志穂	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。

【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。

