

■8月 新種目認定取得講習会参加等の為、休講となる曜日がございます。又、8月限定で土曜日にクラス増設（1週目除く）しております。予めご理解 ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

8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 (8月限定本数増/1週目除)			日				
<div>9月より、FUNクラスの 名称変更&内容統合します。 もっと参加しやすく!! Fun 1 → Fun Basic。 Fun 2、Fun 3 → Fun Mix。 詳細は別紙ご案内をご参照下さい。</div>	<div>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。</div>						8/1	8月2日			8月3日			8月4日				
							休館日	13:00~ 14:20~	Fun1 ★AY1	大内万里子 大内万里子	15:00~	Fun1	山内志穂	12:40~ 14:00~	★★AY2 Fun2	阿部 舞 阿部 舞		
8月5日			8月6日			8月7日				8月9日			8月10日			8月11日		
11:00~ Fun1 荒井 なみ 12:20~ ★★AY1 荒井 なみ			12:00~ ★Open 阿部 舞			14:45~ Fun2 大内万里子				13:00~ Fun3 大内万里子 14:20~ ●RY 大内万里子			15:00~ Fun2 山内志穂 16:20~ ★AY1 荒井 なみ			12:40~ Fun1 阿部 舞 14:00~ Fun3 阿部 舞		
19:20~ Fun1 山内志穂 20:40~ ★AY1 大内万里子			19:20~ 休講 20:40~ 休講			19:10~ 休講 20:30~ 休講												
8月12日祝日			8月13日			8月14日			8/15	8月16日			8月17日			8月18日		
11:00~ Fun1 荒井 なみ 12:20~ ★Open 荒井 なみ			夏期休館日			夏期休館日			夏期 休館日	休館日(毎月1・16日)			15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ Fun3 山内志穂			12:40~ Fun2 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞		
8月19日			8月20日			8月21日				8月23日			8月24日			8月25日		
11:00~ Fun3 荒井 なみ 12:20~ Fun2 荒井 なみ			12:00~ ★AY1 阿部 舞			14:45~ ★Open 大内万里子				13:00~ ★AY1 大内万里子 14:20~ Fun1 大内万里子			15:00~ Fun3 山内志穂 16:20~ Fun2 山内志穂			12:40~ ★Open 阿部 舞 14:00~ Fun1 阿部 舞		
19:20~ Fun2 山内志穂 20:40~ ★AY2 大内万里子			19:20~ Fun3 荒井 なみ 20:40~ Fun1 荒井 なみ			19:10~ Fun1 山内志穂 20:30~ Fun2 山内志穂												
8月26日			8月27日			8月28日				8月30日			8月31日					
11:00~ Fun2 荒井 なみ 12:20~ ★★AY2 荒井 なみ			12:00~ Fun1 阿部 舞			14:45~ ●RY 大内万里子				13:00~ 休講 14:20~ 休講			15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★Open 山内志穂					
19:20~ Fun3 山内志穂 20:40~ Fun1 山内志穂			19:20~ Fun2 荒井 なみ 20:40~ ★AY1 荒井 なみ			19:10~ Fun1 山内志穂 20:30~ Fun3 山内志穂												



CHRISTOPHER HARRISON'S
ANTIGRAVITY

【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。

