

■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
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。	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。					
8月5日	8月6日	8月7日		8月2日	8月3日	8月4日
11:00~ Fun1 荒井 なみ 12:20~ ★AY1 荒井 なみ 19:20~ Fun1 山内志穂 20:40~ ★AY1 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞 14:45~ Fun2 大内万里子 19:20~ 休講 20:40~ 休講	13:00~ Fun3 大内万里子 14:20~ ●RY 大内万里子 19:10~ 休講 20:30~ 休講	8/1 休館日	13:00~ Fun1 大内万里子 14:20~ ★AY1 大内万里子 15:00~ Fun1 山内志穂	12:40~ ★AY2 阿部 舞 14:00~ Fun2 阿部 舞 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 15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★AY1 荒井 なみ
8月12日祝日	8月13日	8月14日	8/15	8月9日	8月10日	8月11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	8月16日	8月17日	8月18日
13:00~ ★AY1 阿部 舞 14:20~ ●RY 大内万里子 15:00~ Fun2 山内志穂 16:20~ Fun3 山内志穂				13:00~ Fun1 大内万里子 14:20~ Fun1 大内万里子 15:00~ Fun2 山内志穂 16:20~ Fun3 山内志穂	12:40~ Fun2 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞 15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★AY1 荒井 なみ	12:40~ Fun2 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞 15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★AY1 荒井 なみ
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 19:20~ Fun2 山内志穂 20:40~ ★AY2 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞 14:45~ ★Open 大内万里子 19:20~ Fun3 荒井 なみ 20:40~ Fun1 荒井 なみ	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		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 15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★AY1 荒井 なみ	12:40~ ★Open 阿部 舞 14:00~ Fun1 阿部 舞 15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★AY1 荒井 なみ
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 19:20~ Fun3 山内志穂 20:40~ Fun1 山内志穂	12:00~ Fun1 阿部 舞 14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ Fun1 山内志穂 20:30~ Fun3 山内志穂	13:00~ 休講 14:20~ 休講	13:00~ 休講 14:20~ 休講	15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★Open 山内志穂	15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★Open 山内志穂	15:00~ Fun1 山内志穂 16:20~ ★Open 山内志穂

【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充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)・充分に慣れた方向けクラス。AY1に充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。

