

9月より、FUNクラスの名称変更 & 内容統合となります。
 もっと参加しやすく!!
 Fun 1 → Fun Basic。 Fun 2、Fun 3 → Fun Mix。
 クラス詳細は下記ご案内をご参照下さい。

●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。 予めご了承下さい。

9月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
9月2日	9月3日	9月4日		9月6日	9月7日	9月8日
11:00~ ★Open 荒井 なみ 12:20~ FunB 荒井 なみ	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ FunM 大内万里子 19:10~ FunB 山内志穂 20:30~ FunM 山内志穂		13:00~ ★Open 大内万里子 14:20~ ●RY 大内万里子	15:00~ FunM 山内志穂	12:40~ FunB 阿部 舞 14:00~ ★★AY2 阿部 舞
19:20~ FunM 山内志穂 20:40~ ★AY1 大内万里子	19:20~ FunM 荒井 なみ 20:40~ ★Open 荒井 なみ					
9月9日	9月10日	9月11日		9月13日	9月14日	9月15日
11:00~ FunM 荒井 なみ 12:20~ ★★AY2 荒井 なみ	12:00~ FunB 阿部 舞	14:45~ ★Open 大内万里子 19:10~ FunM 山内志穂 20:30~ ★Open 山内志穂		13:00~ FunB 大内万里子 14:20~ ★AY1 大内万里子	15:00~ FunB 山内志穂	12:40~ FunM 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞
19:20~ ★Open 山内志穂 20:40~ FunB 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ 20:40~ ★AY1 荒井 なみ					
9月16日	9月17日	9月18日		9月20日	9月21日	9月22日
休館日(9月1・16日) 10月より 休館日 毎週金曜に変更	12:00~ ★★AY2 阿部 舞 19:20~ FunM 荒井 なみ 20:40~ ★★AY2 荒井 なみ	14:45~ FunB 大内万里子 19:10~ FunB 山内志穂 20:30~ ★Open 山内志穂		13:00~ FunM 大内万里子 14:20~ ●RY 大内万里子	15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:40~ ★Open 阿部 舞 14:00~ FunB 阿部 舞
9月23日祝日	9月24日	9月25日		9月27日	9月28日	9月29日
11:00~ FunB 荒井 なみ 12:20~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:00~ ★Open 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ FunM 山内志穂 20:30~ ◆S-fit 山内志穂		13:00~ ★AY1 大内万里子 14:20~ FunB 大内万里子	15:00~ FunB 山内志穂	12:40~ ★AY1 阿部 舞 14:00~ FunM 阿部 舞
9月30日			【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		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。	
11:00~ FunB 荒井 なみ 12:20~ ◆S-fit 荒井 なみ						
19:20~ FunB 山内志穂 20:40~ ★AY2 大内万里子						

**9月より
新アドバンスクラス
S-fit導入!**

【AntiGravity Fitness クラス案内】 ※各クラス時間は、60分間。 ご体験は[FunBasic]クラスのみで受付しております。

■FunBasic .. 【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。

■FunMix .. FunBasicをベースに後屈や、逆転、バランス、応用ポーズ、ヴァンパイアなどの美しいポーズにも取り組みます。FunBasicに十分に慣れたらチャレンジ!

●RY (リストラティブ ヨガ)・ FunBasic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。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充分慣れてからご参加頂けます。復習にもなるクラス。

★AY1 (エアリアル ヨガ1)・ 慣れた方向けクラス。FunB, FunM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。

◆S-fit (サスペンションフィットネス)・ 慣れた方向けクラス。FunB, FunM, 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。シェイプアップ効果 & 運動量が高いクラス。

