

1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。 予めご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日			
<div style="background-color: yellow; padding: 5px;">この1月限定 ご体験料 ¥500+税! 再体験も可能 (๐▼๐) / FUN Bクラスへお申込下さい!</div> <div style="background-color: lightblue; padding: 5px;">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>					1月4日		1月5日		
									12:40~ FunB 阿部 舞
					15:00~ FunM 山内志穂	14:00~ ★AY1 阿部 舞			
1月6日		1月7日		1月8日		1月11日		1月12日	
11:10~ ★AY1 荒井 なみ	12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞		14:45~ ★★AY2 大内万里子		12:40~ ★Open 阿部 舞		15:00~ FunB 山内志穂	14:00~ ★★AY2 阿部 舞
19:20~ FunB 山内志穂	20:40~ ★Open 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ	20:40~ ★AY1 荒井 なみ	19:10~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ FunM 山内志穂				
1月13日 祝日		1月14日		1月15日		1月18日		1月19日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:30~ FunB 荒井 なみ	12:00~ ★★AY2 阿部 舞		14:45~ FunM 大内万里子		15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:40~ ★AY1 阿部 舞	14:00~ FunB 阿部 舞	
		19:20~ FunB 荒井 なみ	20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂	20:30~ ★Open 山内志穂				
1月20日		1月21日		1月22日		1月25日		1月26日	
11:10~ FunM 荒井 なみ	12:30~ ★AY1 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞		14:45~ ●RY 大内万里子		15:00~ FunB 山内志穂	12:40~ ★★AY2 阿部 舞	14:00~ FunM 阿部 舞	
19:20~ ★Open 山内志穂	20:40~ FunB 山内志穂	19:20~ ★★AY2 荒井 なみ	20:40~ FunM 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂	20:30~ ◆S-fit 山内志穂				
1月27日		1月28日		1月29日		<div style="background-color: lightblue; padding: 5px;">【予約&変更&キャンセル受付時間】 月~木 10:00~22:45 土 10:00~21:45 日 10:00~17:45 祝日 10:00~19:45 ※クラブ休館日除く。</div> <div style="background-color: lightgreen; padding: 5px; text-align: center;">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</div>			
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞		14:45~ FunB 大内万里子	19:10~ FunM 山内志穂				
19:20~ FunM 山内志穂	20:40~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ	20:40~ ★Open 荒井 なみ	20:30~ FunB 山内志穂					

毎週金曜日 休館日

- 【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。