

ご好評につき10月限定 ご体験料半額¥500+税!
FUN Bクラスへ、お申込下さい!
10月限定 過去利用の方も、再度体験可能!

CHRISTOPHER HARRISON'S
ANTIGRAVITY
10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(通常時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		
<p>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。</p>		<p>【ウイルス感染対策のお願い】 クラス定員数を7名様/先着順で行っております。 ご参加時、隣の方との間隔を空けたハンモックをご使用下さい。 入室時手指の消毒をお願い致します。</p>		毎週金曜日	10月3日		10月4日	
							↓↓日曜のみ時間変更。	
					15:00~ ★Open 山内志穂		12:30~ FunB 阿部 舞 13:50~ ★AY1 阿部 舞	
10月5日		10月6日			10月7日		10月10日	
11:10~ FunB 荒井 なみ 12:30~ ★AY1 大内万里子		12:00~ ★Open 阿部 舞			14:45~ FunB 大内万里子 19:10~ ◆S-fit 山内志穂 20:30~ FunM 山内志穂		↓↓日曜のみ時間変更。 12:30~ ★★AY2 阿部 舞 13:50~ FunM 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						
10月12日		10月13日			10月14日		10月17日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ ●RY 大内万里子		12:00~ FunB 阿部 舞			14:45~ FunM 大内万里子 19:10~ FunB 山内志穂 20:30~ ★Open 山内志穂		↓↓日曜のみ時間変更。 12:30~ ★AY1 阿部 舞 13:50~ FunB 阿部 舞	
19:20~ ◆S-fit 山内志穂 20:40~ FunM 山内志穂		19:20~ ★★AY2 荒井 なみ 20:40~ FunB 荒井 なみ						
10月19日		10月20日			10月21日		10月24日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ 12:30~ FunB 大内万里子		12:00~ ★AY1 阿部 舞		14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ ◆S-fit 山内志穂 20:30~ FunM 山内志穂		↓↓日曜のみ時間変更。 12:30~ FunB 阿部 舞 13:50~ ★Open 阿部 舞		
19:20~ FunM 山内志穂 20:40~ FunB 山内志穂		19:20~ FunB 荒井 なみ 20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ						
10月26日		10月27日		10月28日		10月31日		
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ ●RY 大内万里子		12:00~ FunM 阿部 舞		14:45~ FunB 大内万里子 19:10~ ★Open 山内志穂 20:30~ FunB 山内志穂		15:00~ FunB 山内志穂		
19:20~ FunB 山内志穂 20:40~ ◆S-fit 山内志穂		19:20~ FunM 荒井 なみ 20:40~ ★AY1 荒井 なみ				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		

●次月のクラス予定は、前月20日以降にご案内予定です。HP内新着情報欄「アンティグラビティのご案内」にて配信しております●

【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。