

【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。

CHRISTOPHER HARRISON'S  
**ANTIGRAVITY**  
**11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			
11月30日	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 <b>【ご予約の変更&amp;キャンセルのご案内】</b> 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。				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	11月1日			
11:10~ 12:30~	◆S-fit ●RY	荒井 なみ 大内万里子			12:30~ 13:50~	FunB ★AY1 阿部 舞 阿部 舞			
19:20~ 20:40~	FunM ◆S-fit	山内志穂 山内志穂							
11月2日	11月3日 祝日	11月4日			11月7日	11月8日			
11:10~ 12:30~	★Open FunB	荒井 なみ 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ 19:10~	●RY FunB	大内万里子 山内志穂	15:00~ ★Open 山内志穂	12:30~ 13:50~	FunM ★★AY2 阿部 舞 阿部 舞
19:20~ 20:40~	FunM FunB	山内志穂 山内志穂		20:30~ ◆S-fit	山内志穂				
11月9日	11月10日	11月11日			11月14日	11月15日			
11:10~ 12:30~	◆S-fit ●RY	荒井 なみ 大内万里子	12:00~ FunM 阿部 舞	14:45~ 19:10~	★AY1 ★Open	大内万里子 山内志穂	15:00~ FunM 山内志穂	12:30~ 13:50~	★Open FunB 阿部 舞 阿部 舞
19:20~ 20:40~	◆S-fit FunM	山内志穂 山内志穂	19:20~ 20:40~	FunB ★AY1 荒井 なみ 荒井 なみ	FunB 山内志穂				
11月16日	11月17日	11月18日			11月21日	11月22日			
11:10~ 12:30~	FunM ★Open	荒井 なみ 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞	14:45~ 19:10~	●RY FunM	大内万里子 山内志穂	15:00~ FunB 山内志穂	12:30~ 13:50~	FunM ★AY1 阿部 舞 阿部 舞
19:20~ 20:40~	FunB ★Open	山内志穂 山内志穂	19:20~ 20:40~	★AY1 FunM 荒井 なみ 荒井 なみ	◆S-fit 山内志穂				
11月23日 祝日	11月24日	11月25日			11月28日	11月29日			
11:10~ 12:30~	FunB ★AY1	荒井 なみ 荒井 なみ ↑代行	12:00~ ★Open 阿部 舞	14:45~ 19:10~	FunM FunB	大内万里子 山内志穂	15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:30~ 13:50~	★★AY2 FunM 阿部 舞 阿部 舞
			19:20~ 20:40~	FunM ◆S-fit	荒井 なみ 荒井 なみ				

毎週金曜日 休日

●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。