

2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="border: 2px solid pink; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;"> 2月ご体験料 ¥1,000+税! (o▼o) / FUN Bクラスへ お申込下さい! </div>					<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; color: white; font-weight: bold;"> 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>	
					2月1日	2月2日
					15:00~ ★Open 山内志穂	12:40~ FunM 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞
2月3日			2月4日		2月5日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ 12:30~ ●RY 大内万里子			12:00~ FunM 阿部 舞		14:45~ ★AY1 大内万里子 19:10~ ★Open 山内志穂 20:30~ 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			
2月10日			2月11日 祝日		2月12日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ FunB 大内万里子			12:00~ ★AY1 阿部 舞 13:20~ FunB 荒井 なみ		14:45~ FunM 大内万里子 19:10~ FunB 山内志穂 20:30~ ◆S-fit 山内志穂	
19:20~ FunM 山内志穂 20:40~ ★Open 山内志穂						
2月17日			2月18日		2月19日	
11:10~ FunM 荒井 なみ 12:30~ ◆S-fit 荒井 なみ 代行↑			12:00~ ★★AY2 阿部 舞		14:45~ ●RY 大内万里子 19:10~ FunB 山内志穂 20:30~ ★Open 山内志穂	
19:20~ FunM 山内志穂 20:40~ FunB 山内志穂			19:20~ ★Open 荒井 なみ 20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ			
2月24日 祝日			2月25日		2月26日	
11:10~ FunB 荒井 なみ 12:30~ ★AY1 荒井 なみ 代行↑			12:00~ ★Open 阿部 舞		14:45~ ★AY2 大内万里子 19:10~ ◆S-fit 山内志穂 20:30~ FunM 山内志穂	
			19:20~ FunM 荒井 なみ 20:40~ FunB 荒井 なみ			
					2月22日	2月23日
					15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:40~ FunB 阿部 舞 14:00~ ★★AY2 阿部 舞
					2月29日	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
					15:00~ FunB 山内志穂	

毎週金曜日 休日

【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。