

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。

CHRISTOPHER HARRISON'S  
**3月 予定表**  
ANTIGRAVITY

●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
3月30日		3月31日			3月1日	
11:10~ FunB 荒井 なみ	12:30~ ★AY2 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞	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			12:40~ ★AY1 阿部 舞
19:20~ ★Open 山内志穂	20:40~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ ◆S-fit 荒井 なみ				20:40~ FunB 荒井 なみ
3月2日		3月3日			3月7日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞	毎週金曜日 曜日			12:40~ ★★AY2 阿部 舞
19:20~ ★Open 山内志穂	20:40~ FunB 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ				20:40~ ★AY1 荒井 なみ
3月9日		3月10日			3月11日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ	12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞	毎週金曜日 曜日			12:40~ FunM 阿部 舞
19:20~ FunM 山内志穂	20:40~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ				20:40~ ★★AY2 荒井 なみ
3月16日		3月17日			3月18日	
11:10~ ★AY1 荒井 なみ	12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞	毎週金曜日 曜日			12:40~ FunB 阿部 舞
19:20~ FunB 山内志穂	20:40~ ★Open 山内志穂	19:20~ ◆S-fit 荒井 なみ				20:40~ FunM 荒井 なみ
3月23日		3月24日			3月25日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞	毎週金曜日 曜日			12:40~ ★Open 阿部 舞
19:20~ ◆S-fit 山内志穂	20:40~ FunM 山内志穂	19:20~ ★AY1 荒井 なみ				20:40~ ★Open 荒井 なみ

3月ご体験料 ¥1,000+税!  
(≥▼≤) /  
FUN Bクラスへ お申込下さい!

●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。