

7月ご体験料 ¥1,000+税!  
 (≥▼≤) /  
 FUN Bクラスへ お申込下さい!

CHRISTOPHER HARRISON'S  
**7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(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				
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。		7月1日		(AG会員様 7月金曜日は、 回数消化のジムフリー 利用可能)	7月4日		7月5日			
		14:45~ ★AY1 大内万里子			15:00~ ★Open 山内志穂	12:40~ FunB 阿部 舞				
		19:10~ ◆S-fit 山内志穂				14:00~ ★★AY2 阿部 舞				
		20:30~ FunM 山内志穂								
7月6日		7月7日			7月8日		7月11日		7月12日	
11:10~ ★★AY2 荒井 なみ									12:40~ ★AY1 阿部 舞	
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunM 阿部 舞								14:00~ ★Open 阿部 舞	
19:20~ FunB 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ	14:45~ FunB 大内万里子					15:00~ FunM 山内志穂			
20:40~ ◆S-fit 山内志穂	20:40~ ★AY1 荒井 なみ	19:10~ ★Open 山内志穂								
		20:30~ FunB 山内志穂								
7月13日		7月14日			7月15日		7月18日		7月19日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ									12:40~ ★★AY2 阿部 舞	
12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞					15:00~ ◆S-fit 山内志穂		14:00~ FunB 阿部 舞		
19:20~ FunM 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ	14:45~ ●RY 大内万里子								
20:40~ ★Open 山内志穂	20:40~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ ◆S-fit 山内志穂								
		20:30~ FunM 山内志穂								
7月20日		7月21日		7月22日		7月25日		7月26日		
11:10~ ★Open 荒井 なみ								12:40~ FunM 阿部 舞		
12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞					15:00~ FunB 山内志穂		14:00~ ★AY1 阿部 舞		
19:20~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ	14:45~ ★AY2 大内万里子								
20:40~ FunB 山内志穂	20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂								
		20:30~ ★Open 山内志穂								
7月27日		7月28日		7月29日		【ウィ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。 ご参加の際、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。				
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ										
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞									
19:20~ ★Open 山内志穂	19:20~ ★AY1 荒井 なみ	14:45~ FunB 大内万里子								
20:40~ FunM 山内志穂	20:40~ FunB 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂								
		20:30~ ◆S-fit 山内志穂								

●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。