

【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。

CHRISTOPHER HARRISON'S
ANTIGRAVITY
8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内にてご案内してござい
 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
8月31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。				8月1日	8月2日
11:10~ ★AY1 荒井 なみ 12:30~ ●RY 大内万里子						12:40~ FunB 阿部 舞 14:00~ ★Open 阿部 舞
19:20~ FunB 山内志穂 20:40~ ◆S-fit 山内志穂					15:00~ FunM 山内志穂	
8月3日	8月4日	8月5日			8月8日	8月9日
11:10~ FunM 荒井 なみ 12:30~ ★AY1 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子			12:40~ ★AY1 阿部 舞 14:00~ FunM 阿部 舞	
19:20~ ◆S-fit 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	19:10~ FunB 山内志穂 20:30~ ★Open 山内志穂			15:00~ ★Open 山内志穂	
8月10日祝日	8月11日	8月12日	8月13		8月15日	8月16日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ FunB 大内万里子	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	夏期休館		◇夏期休館日◇ 8/13(木)~15(土)	
	19:20~ FunB 荒井 なみ 20:40~ ★Open 荒井 なみ				12:40~ FunB 阿部 舞 14:00~ ★★AY2 阿部 舞	
8月17日	8月18日	8月19日			8月22日	8月23日
11:10~ ★Open 荒井 なみ 12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ FunM 大内万里子 19:10~ ★Open 山内志穂 20:30~ FunB 山内志穂			12:40~ ★Open 阿部 舞 14:00~ ★AY1 阿部 舞	
19:20~ FunM 山内志穂 20:40~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ ★AY1 荒井 なみ 20:40~ FunM 荒井 なみ				15:00~ FunB 山内志穂	
8月24日	8月25日	8月26日			8月29日	8月30日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ 12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞	14:45~ ★Open 山内志穂 代行↓ 19:10~ ◆S-fit 山内志穂 20:30~ FunM 山内志穂			12:40~ ★★AY2 阿部 舞 14:00~ FunB 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~ ◆S-fit 荒井 なみ				15:00~ ◆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。