

【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。
 ご参加時、隣の方との間隔を空けたハル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
1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
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	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。					
	12/30(水) ~ 1/3(日) 冬期休館日					
1月4日	1月5日	1月6日	毎 週 金 曜 日 休 日	1月9日	1月10日	
11:10~ FunB 荒井 なみ						
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunM 阿部 舞					12:30~ FunB 阿部 舞
		14:45~ ●RY 大内万里子		15:00~ FunM 山内志穂		13:50~ ★Open 阿部 舞
19:20~ FunM 山内志穂	19:20~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂				
20:40~ FunB 山内志穂	20:40~ ★AY1 荒井 なみ	20:30~ ★Open 山内志穂				
1月11日 祝日	1月12日	1月13日		1月16日	1月17日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ						
12:30~ FunB 荒井 なみ	12:00~ ★AY1 阿部 舞					
		14:45~ FunB 大内万里子		15:00~ FunB 山内志穂	12:30~ ★AY1 阿部 舞	
		19:20~ FunB 荒井 なみ			13:50~ FunM 阿部 舞	
		20:40~ ◆S-fit 荒井 なみ				
		19:10~ FunM 山内志穂				
		20:30~ FunB 山内志穂				
1月18日	1月19日	1月20日	1月23日	1月24日		
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ						
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞		15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:30~ FunB 阿部 舞		
		14:45~ ★AY1 大内万里子		13:50~ ★★AY2 阿部 舞		
19:20~ FunB 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂				
20:40~ ★Open 山内志穂	20:40~ FunB 荒井 なみ	20:30~ ◆S-fit 山内志穂				
1月25日	1月26日	1月27日	1月30日	1月31日		
11:10~ ★AY1 荒井 なみ						
12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞		15:00~ FunB 山内志穂	12:30~ FunM 阿部 舞		
		14:45~ ●RY 大内万里子		13:50~ FunB 阿部 舞		
19:20~ ◆S-fit 山内志穂	19:20~ FunM 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂				
20:40~ FunB 山内志穂	20:40~ ★★AY2 荒井 なみ	20:30~ FunM 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。