

【ウィルス感染対策のお願い】

入室時、手指の消毒をお願い致します。

10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
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。		SDフィットネス郡山店 福島県郡山市芳賀1-3-7 TEL. 0 2 4 - 9 4 4 - 2 0 1 1			10月2日	10月3日
10月4日	10月5日	10月6日			12:50~ FunM 阿部 舞	14:05~ ★AY2 阿部 舞
11:10~ ★AY1 荒井 なみ			15:00~ ★Open 山内志穂			
12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞					
		14:45~ ●RY 大内万里子				
19:10~ FunB 山内志穂	19:10~ FunM 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂				
20:30~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ ★AY2 荒井 なみ	20:30~ ★Open 山内志穂				
10月11日	10月12日	10月13日			10月9日	10月10日
11:10~ FunM 荒井 なみ			12:50~ ★AY1 阿部 舞			
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★AY2 阿部 舞		15:00~ ◆S-fit 山内志穂			
		14:45~ ★Open 大内万里子				
19:10~ ★Open 山内志穂	19:10~ FunB 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂				
20:30~ FunB 山内志穂	20:30~ ★AY1 荒井 なみ	20:30~ ◆S-fit 山内志穂				
10月18日	10月19日	10月20日			10月16日	10月17日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ			12:50~ ★Open 阿部 舞			
12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞		15:00~ FunB 山内志穂			
		14:45~ ★AY1 大内万里子				
19:10~ FunM 山内志穂	19:10~ 休講	19:10~ FunB 山内志穂				
20:30~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ 休講	20:30~ ★Open 山内志穂				
10月25日	10月26日	10月27日			10月23日	10月24日
11:10~ 休講			12:50~ FunB 阿部 舞			
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞		15:00~ FunM 山内志穂			
		14:45~ FunB 大内万里子				
19:10~ FunB 山内志穂	19:10~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ ◆S-fit 山内志穂				
20:30~ ★Open 山内志穂	20:30~ ◆S-fit 荒井 なみ	20:30~ FunM 山内志穂				
10月30日					10月30日	10月31日
					12:50~ ★AY2 阿部 舞	
					15:00~ FunB 山内志穂	
						14:05~ FunM 阿部 舞

●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。

