

【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				
<div>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。</div>						<div>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</div>				毎 週 金 曜 定 休 日	10月2日			10月3日				
									15:00~		★Open	山内志穂	12:50~	FunM	阿部 舞	14:05~	★★AY2	阿部 舞
10月4日			10月5日			10月6日					10月9日			10月10日				
11:10~	★AY1	荒井 なみ																
12:30~	FunB	大内万里子	12:00~	★Open	阿部 舞									12:50~	★AY1	阿部 舞		
						14:45~	●RY	大内万里子				15:00~	◆S-fit	山内志穂	14:05~	FunB	阿部 舞	
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16日			10月17日					
11:10~	FunM	荒井 なみ																
12:30~	●RY	大内万里子	12:00~	★★AY2	阿部 舞						15:00~	FunB	山内志穂	12:50~	★Open	阿部 舞		
						14:45~	★Open	大内万里子						14:05~	★★AY2	阿部 舞		
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23日			10月24日					
11:10~	◆S-fit	荒井 なみ																
12:30~	FunM	大内万里子	12:00~	FunB	阿部 舞						15:00~	FunM	山内志穂	12:50~	FunB	阿部 舞		
						14:45~	★AY1	大内万里子						14:05~	★AY1	阿部 舞		
19:10~	FunM	山内志穂	19:10~	休講 休講		19:10~	FunB	山内志穂										
20:30~	◆S-fit	山内志穂	20:30~			20:30~	★Open	山内志穂										
10月25日			10月26日			10月27日				10月30日			10月31日					
11:10~	休講																	
12:30~	●RY	大内万里子	12:00~	★AY1	阿部 舞						15:00~	FunB	山内志穂	12:50~	★★AY2	阿部 舞		
						14:45~	FunB	大内万里子						14:05~	FunM	阿部 舞		
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										

●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。

