

【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。

5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				
5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。			5月1日		5月2日			
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:30~ ●RY 大内万里子				15:00~ FunB 山内志穂	12:50~ ★Open 阿部 舞	14:05~ ★AY1 阿部 舞			
19:20~ FunM 山内志穂	20:40~ FunB 山内志穂									
5月3日 祝日					5月4日 祝日		5月8日		5月9日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ	12:30~ FunB 荒井 なみ ↑代行				12:00~ ★AY1 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子	15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:50~ FunM 阿部 舞	14:05~ ★★AY2 阿部 舞	
5月10日		5月11日		5月12日		5月15日		5月16日		
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ	12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunM 阿部 舞	14:45~ FunB 大内万里子	19:10~ ◆S-fit 山内志穂	15:00~ ★Open 山内志穂	12:50~ ★AY1 阿部 舞	14:05~ FunB 阿部 舞			
19:20~ FunB 山内志穂	20:40~ ★Open 山内志穂	19:20~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ FunM 山内志穂						
20:40~ ★Open 山内志穂		20:40~ ★AY1 荒井 なみ								
5月17日		5月18日		5月19日		5月22日		5月23日		
11:10~ ★★AY2 荒井 なみ	12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞	14:45~ ★AY1 大内万里子	19:10~ ★Open 山内志穂	15:00~ FunM 山内志穂	12:50~ ★Open 阿部 舞	14:05~ ★★AY2 阿部 舞			
19:20~ ◆S-fit 山内志穂	20:40~ FunM 山内志穂	19:20~ FunB 荒井 なみ	19:10~ ★Open 山内志穂	20:30~ FunB 山内志穂						
20:40~ FunM 山内志穂		20:40~ ★★AY2 荒井 なみ								
5月24日		5月25日		5月26日		5月29日		5月30日		
11:10~ FunM 荒井 なみ	12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞	14:45~ ●RY 大内万里子	19:10~ FunM 山内志穂	15:00~ ★Open 山内志穂	12:50~ FunB 阿部 舞	14:05~ ★AY1 阿部 舞			
19:20~ FunB 山内志穂	20:40~ ★Open 山内志穂	19:20~ ◆S-fit 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂	20:30~ ◆S-fit 山内志穂						
20:40~ ★Open 山内志穂		20:40~ FunM 荒井 なみ								

毎週金曜日 休日

●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。

