

【ウィルス感染対策のお願い】
 入定員数を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。

6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 (夜間 時間変更)	火 (夜間 時間変更)	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	6月1日		6月2日		6月5日		
	12:00~ ★Open 阿部 舞				12:50~ FunM 阿部 舞		
	19:10~ FunM 荒井 なみ	14:45~ FunB 大内万里子			15:00~ ★Open 山内志穂	14:05~ ★★AY2 阿部 舞	
	20:30~ ★AY1 荒井 なみ	19:10~ ◆S-fit 山内志穂					
		20:30~ FunB 山内志穂					
6月7日		6月8日		6月9日		6月12日	
11:10~ FunM 荒井 なみ							
12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ ★AY1 阿部 舞				15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:50~ ★AY1 阿部 舞	
19:10~ ◆S-fit 山内志穂	19:10~ FunB 荒井 なみ	14:45~ ●RY 大内万里子				14:05~ FunB 阿部 舞	
20:30~ FunM 山内志穂	20:30~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂					
		20:30~ FunB 山内志穂					
6月14日		6月15日		6月16日		6月19日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ							
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunM 阿部 舞				15:00~ FunB 山内志穂	12:50~ ★★AY2 阿部 舞	
19:10~ ★Open 山内志穂	19:10~ ★★AY2 荒井 なみ	14:45~ ★AY1 大内万里子				14:05~ FunM 阿部 舞	
20:30~ FunB 山内志穂	20:30~ FunM 荒井 なみ	19:10~ ★Open 山内志穂					
		20:30~ ◆S-fit 山内志穂					
6月21日		6月22日		6月23日		6月26日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ							
12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞				15:00~ FunM 山内志穂	12:50~ FunB 阿部 舞	
19:10~ FunM 山内志穂	19:10~ ★AY1 荒井 なみ	14:45~ ●RY 大内万里子				14:05~ ★AY1 阿部 舞	
20:30~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ FunB 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂					
		20:30~ ★Open 山内志穂					
6月28日		6月29日		6月30日		6月27日	
11:10~ 休講							
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞						
19:10~ FunB 山内志穂	19:10~ FunM 荒井 なみ	14:45~ ★AY1 大内万里子					
20:30~ ★Open 山内志穂	20:30~ ◆S-fit 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂					
		20:30~ FunM 山内志穂					

毎週金曜日 休日

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。

●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。

