

【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。

9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。		9月1日				9月4日	9月5日		
		14:45~ ●RY 大内万里子				15:00~ ◆S-fit 山内志穂	12:50~ **AY2 阿部 舞		
		19:10~ FunB 山内志穂					14:05~ FunB 阿部 舞		
		20:30~ FunM 山内志穂							
9月6日		9月7日		9月8日		9月11日		9月12日	
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ									
12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ ★Open 阿部 舞								
19:10~ FunB 山内志穂	19:10~ ★Open 荒井 なみ	14:45~ FunB 大内万里子							
20:30~ ★Open 山内志穂	20:30~ ★AY1 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂							
		20:30~ ◆S-fit 山内志穂							
9月13日		9月14日		9月15日		9月18日		9月19日	
11:10~ ★Open 荒井 なみ									
12:30~ FunB 大内万里子	12:00~ **AY2 阿部 舞								
19:10~ FunM 山内志穂	19:10~ FunB 荒井 なみ	14:45~ ★AY1 大内万里子							
20:30~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ **AY2 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂							
		20:30~ FunM 山内志穂							
9月20日祝日		9月21日		9月22日		9月25日		9月26日	
11:10~ ★AY1 荒井 なみ									
12:30~ FunB 荒井 なみ	12:00~ FunM 阿部 舞								
		19:10~ FunM 荒井 なみ							
		20:30~ ◆S-fit 荒井 なみ							
		14:45~ ●RY 大内万里子							
		19:10~ ★Open 山内志穂							
		20:30~ FunB 山内志穂							
9月27日		9月28日		9月29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			
11:10~ FunM 荒井 なみ									
12:30~ ●RY 大内万里子	12:00~ FunB 阿部 舞								
19:10~ FunB 山内志穂	19:10~ 休講	14:45~ FunM 大内万里子							
20:30~ FunM 山内志穂	20:30~ 休講	19:10~ FunB 山内志穂							
		20:30~ ◆S-fit 山内志穂							

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。

