

【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。

1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
1月3日	1月4日	1月5日			1月8日	1月9日
12/30(木) ~ 1/3(月) 冬期休館日	12:00~ FunM 阿部 舞					
		14:45~ ●RY 大内万里子			15:00~ FunB 山内志穂	12:50~ FunM 阿部 舞
	19:10~ FunB 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂			14:05~ ★AY1 阿部 舞	
	20:30~ ★AY1 荒井 なみ	20:30~ ★Open 山内志穂				
1月10日祝日	1月11日	1月12日			1月15日	1月16日
11:10~ FunB 荒井 なみ						
12:30~ ★AY1 荒井 なみ 代行↑	12:00~ ★Open 阿部 舞				15:00~ FunM 山内志穂	12:50~ ★★AY2 阿部 舞
		14:45~ ★AY1 大内万里子				14:05~ ★Open 阿部 舞
	19:10~ FunM 荒井 なみ	19:10~ FunB 山内志穂				
	20:30~ ★★AY2 荒井 なみ	20:30~ ◆S-fit 山内志穂				
1月17日	1月18日	1月19日			1月22日	1月23日
11:10~ ◆S-fit 荒井 なみ						
12:30~ ●RY 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
		14:45~ FunM 大内万里子				14:05~ FunB 阿部 舞
19:10~ FunB 山内志穂	19:10~ ★Open 荒井 なみ	19:10~ FunM 山内志穂				
20:30~ ◆S-fit 山内志穂	20:30~ ★AY1 荒井 なみ	20:30~ ★Open 山内志穂				
1月24日	1月25日	1月26日			1月29日	1月30日
11:10~ ★Open 荒井 なみ						
12:30~ FunM 大内万里子	12:00~ ★★AY2 阿部 舞				15:00~ ★Open 山内志穂	12:50~ FunM 阿部 舞
		14:45~ ●RY 大内万里子				14:05~ ★★AY2 阿部 舞
19:10~ FunM 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~ FunB 山内志穂				
1月31日	ご体験以外のご予約は、予約システムへのご登録が必要です。 【 ご予約・キャンセル&変更のご案内 】 ご予約はクラス開始15分前まで。 変更・キャンセルは、クラス開始30分前まで。 各時間過ぎは受付致しません。「1回分消化」となります。 又は、「1回分料金」を領収致します。				S D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~ 休講						
12:30~ ●RY 大内万里子						
19:10~ FunB 山内志穂						
20:30~ ◆S-fit 山内志穂						

●次月のクラス予定は、前月15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。ご体験の際、開始時刻30分前にご来館下さい。

■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。

