

【ウィルス感染対策のお願い】

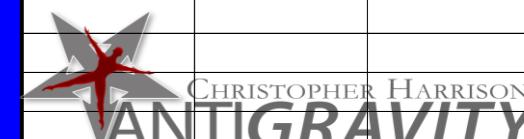
入室時、手指の消毒をお願い致します。

# 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)<br>冬期休館日  | 12:00～ FunM 阿部 舞<br>14:45～ ●RY 大内万里子<br>19:10～ FunB 荒井 なみ<br>20:30～ ★AY1 荒井 なみ  | 12:00～ FunB 山内志穂<br>19:10～ FunM 山内志穂<br>20:30～ ★Open 山内志穂 |   |   | 12:50～ FunM 阿部 舞<br>14:05～ ★AY1 阿部 舞  |       |  |  |  |  |  |
| 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<br>12:30～ ★AY1 荒井 なみ<br>代行↑<br>19:10～ FunM 荒井 なみ<br>20:30～ ★AY2 荒井 なみ         | 12:00～ ★Open 阿部 舞<br>14:45～ ★AY1 大内万里子<br>19:10～ FunB 山内志穂<br>20:30～ ◆S-fit 山内志穂  |   |   |   | 12:50～ ★AY2 阿部 舞<br>14:05～ ★Open 阿部 舞 |       |  |  |  |  |  |
| 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<br>12:30～ ●RY 大内万里子<br>19:10～ FunB 山内志穂<br>20:30～ ◆S-fit 山内志穂               | 12:00～ ★AY1 阿部 舞<br>14:45～ FunM 大内万里子<br>19:10～ FunM 山内志穂<br>20:30～ ★AY1 荒井 なみ  |   |   |   | 12:50～ ★AY1 阿部 舞<br>14:05～ FunB 阿部 舞  |       |  |  |  |  |  |
| 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<br>12:30～ FunM 大内万里子<br>19:10～ FunM 山内志穂<br>20:30～ ★Open 山内志穂                | 12:00～ ★AY2 阿部 舞<br>14:45～ ●RY 大内万里子<br>19:10～ ★Open 荒井 なみ<br>20:30～ ◆S-fit 荒井 なみ   |   |   |   | 12:50～ FunM 阿部 舞<br>14:05～ ★AY2 阿部 舞  |       |  |  |  |  |  |
| 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。<br>【ご予約・キャンセル&変更のご案内】<br>ご予約はクラス開始15分前まで。<br>変更・キャンセルは、クラス開始30分前まで。<br>各時間過ぎは受付致しません。「1回分消化」となります。<br>又は、「1回分料金」を領収致します。 |   |   |   |                                       |       |  |  |  |  |  |
|   | ●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。 |   |   |   |   |                                       |       |  |  |  |  |  |

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



【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。