

2018年 5月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	10:00 FUN② NATSUKI 19:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	9:45 FUN③ SAE 20:00 FUN② SAE	休	休	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE
7	8	9	10	11	12	13
10:00 FUN① NATSUKI 11:15 AY SAE 19:00 FUN① SAE	10:00 FUN② NATSUKI 11:15 A b CHIHOCO 13:30 FUN① YUKI 19:30 FUN② SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 FUN① SAE 13:30 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:15 FUN① SAE 20:00 AY SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE
14	15	16	17	18	19	20
10:00 FUN② NATSUKI 11:15 Rest YUKI	10:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN① YUKI 19:00 FUN② SAE	11:00 FUN② SAE 19:00 Sfit NATSUKI 20:15 FUN① SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN① YUKI 11:15 AY SAE 20:00 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI	RAW COSMETIC ワークショップ @城前スタジオ
21	22	23	24	25	26	27
10:00 FUN③ NATSUKI 11:15 FUN① YUKI	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① YUKI 19:00 FUN① SAE 20:15 AY SAE	10:00 Rest CHIHOCO 11:15 FUN② SAE 19:00 FUN② NATSUKI 20:15 FUN① SAE	9:45 FUN① SAE 13:30 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 Sfit NATSUKI 11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI
28	29	30	31	<p>●キャンセルについて キャンセル待ちの方が増えておりますので、キャンセルの際は前日20時迄にご連絡くださいます様お願い致します。</p> <p>●貸切レッスン 6名様までの貸切レッスンできます</p> <p>★日程等、ご相談ください</p>		
10:00 FUN② NATSUKI 19:00 Rest YUKI	10:00 FUN③ NATSUKI 13:30 FUN① YUKI 満月ヨガ ¥1000 @高松スタジオ 屋上 19:45 CHIHOCO	10:00 Ab CHIHOCO 11:15 FUN② SAE 18:45 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 AY SAE 13:30 FUN① YUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI			

クラス紹介

- 📖 FUN①
- FUN②
- FUN③
- FUN OPEN
- 📖 Rest
- Sfit入門
- Sfit
- Ab
- 📖 大人KIDS
- AY

ファンダメンタル① ハンモックに慣れるための基礎クラス。体の基本的な使い方も習得できます。ステップアップしていくための一番大切なクラス。

ファンダメンタル② FUN①をベースに後屈や逆転、バランスポーズなど少しずつアドバンスポーズも取り入れます。

ファンダメンタル③ FUN②を応用し、さらにチャレンジポーズへステップアップ。地上では難しいポーズもハンモックを使うことで行いやすくなります。

ファンダメンタル①②③で練習した全てのポーズの中から組み合わせでテンポよく行うクラス。しっかりと基礎を学んだ方向けの応用クラスです。

リストラティブヨガ ハンモックを床近くまで低くセットして地面に背中を預けてゆっくりと大きく動き、心身を芯からほぐします。極上のリラクスクラスです。

サスペンションフィットネスの基礎の基礎クラス。Sfitクラスに挑戦できず躊躇されていた方、是非。体づくりしていきましょう。

サスペンションフィットネス 軽快な音楽で楽しくトレーニングするアドバンスクラス。体を鍛えたい方・引き締めたい方・ボディメイクしたい方にお勧めです。

エア・パー ハンモックを使って逆転位なども行いながら、音楽に合わせてクラシックバレエのテクニックを取り入れたアドバンスクラス。

ハンモックと遊ぼう！！ジャストキッズクラスを大人も楽しみましょう。

エアリアルヨガ ヨガの要素を多く取り入れたクラス。ハンモックのサポートにより更に呼吸や心身に意識を向けやすくなります。アドバンスクラス。