2016年11月AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	10:00 FUN3 NATSUKI	9:45 FUN② SAE	10:00 FUN② NATSUKI	9:45 Sfit NATSUKI		
				11:00 FUN① SAE		11:15 FUNOPEN NATSUKI
	13:30 FUN② SAE		13:30 Sfit NATSUKI	13:30 Rest CHIHOCO	13:30 FUNOPEN SAE	
		18:45 FUN① SAE				18:00 FUNOPEN NATSUKI
	20:30 FUN① SAE		21:15 Rest YUKI	21:00 Sfit NATSUKI	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
7	8	9	10		. –	13
10:00 FUN② NATSUKI	10:00 FUN@NATSUKI	9:45 FUN② SAE		9:45 Sfit NATSUKI	10:00 FUN② SAE	
11:15 Sfit NATSUKI		11:00 Rest CHIHOCO	MT	11:00 FUN② SAE		11:15 FUNOPEN SAE
	13:30 Sfit NATSUKI					
	19:00 FUN② SAE		20:00 Sfit NATSUKI		18:00 FUN① SAE	18:00 FUNOPEN NATSUKI
20:30 FUN@SAE				21:00 FUN NATSUKI	(#17 - 10 - W)	(+) T -
貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
14	15	10		18	, ,	20
10:00 Sfit NATSUKI	S T	9:45 FUN③ SAE	10:00 FUN② NATSUKI	ウェイロンベルディングWS	10:00 Sfit NATSUKI	
11:15 Rest CHIHOCO	U	11:00 Rest CHIHOCO				13:30 FUNOPEN SAE
	I	10 45 5000 045	ウェイロンベルディングWS	和歌山城前Studio		
	0 休	18:45 FUN② SAE			00 · 00 D 1 VIIII	00.00 D I VIIII
谷打でも製下さい	·····································		和歌山城前Studio			20:00 Rest YUKI
<u>貸切ご相談下さい</u> 21	22	貸切ご相談下さい 23	24	貸切ご相談下さい 25	貸切ご相談下さい 26	貸切ご相談下さい 27
10:00 Sfit NATSUKI	10:00 FUN(2) NATSUKI	9:45 FUN(2) SAE		9:45 Sfit NATSUKI	20	21
11:15 Rest CHIHOCO	10:00 FUNCE NATSURT	11:00 Rest CHIHOCO	10.00 FUNZ NATSUKT	11:00 FUN SAE	11:30 Sfit NATSUKI	
11.15 Nest Cillioco	13:30 FUN(1) NATSUKI	TITO Nest Cillioco	13:30 Sfit NATSUKI	TT:00 TONT SAL	TITIO STILL WATSOKT	13:30 FUNOPEN NATSUKI
19:00 FUN① SAE	10.00 TONO NATOURT		TO STILL MATOURI			10.00 TONOLEN NATOURT
	20:30 FUN② SAE	20:00 Rest YUKI	20:30 FUN@NATSUKI	21:00 FUN①NATSUKI		20:00 Rest YUKI
貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
28				異男と旧談「こり」	異男と旧談(こ)	異勢と出版するの
10:00 Sfit NATSUKI	10:00 FUN② NATSUKI	8				
11:15 Rest CHIHOCO	10.00 1011	T II				
	13:30 FUN① NATSUKI	D				
	19:00 FUN② SAE	1 0				
		· 休				
貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	業日				

- FUN①・・・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行くための一番大切なクラス。
- FUN②・・・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。
- FUN③・・・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やりやすくなります。
- OPEN・・・オープン ファンダメンタル①②③で練習したすべてのポーズの中から組み合わせて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。
- Sfit・・・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、運動量の高いクラス。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すすめです。
- Rest・・・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、ゆっくり大きく動き、心身を芯からほぐします。極上のリラックスクラスです。
- Sfit・・・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、運動量の高いクラス。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すすめです。