

# 2016年10月AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
					11:30 Sfit NATSUKI 13:30 FUN①NATSUKI 19:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
3	4	5	6	7	8	9
10:00 FUN②SAE 11:15 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN②NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 19:00 FUN②SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 21:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN②SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:30 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 18:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい
10	11	12	13	14	15	16
STUDIO休業日	10:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 19:00 FUN②SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN② SAE 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN②SAE 13:30 FUN① SAE 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	10:00 FUN②SAE 13:30 FUN①SAE 貸切ご相談下さい
17	18	19	20	21	22	23
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 19:00 FUN①SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN②NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 20:30 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN① SAE 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 13:30 Sfit NATSUKI 21:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 FUN② NATSUKI 20:30 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	11:30 Sfit NATSUKI 18:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	11:30 FUN① SAE 19:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい
24	25	26	27	28	29	30
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 19:00 FUN①SAE 20:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	13:30 FUN① NATSUKI 19:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 Rest YUKI 20:00 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN②SAE 13:30 FUN①SAE 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	11:30 FUN① SAE 31 STUDIO休業日

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。

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。