

2017年1月AGスケジュール

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

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入門NEW・・・Sfitの基礎の基礎クラス。Sfitクラス入ってみたいけど躊躇されてた方、是非。体づくりしていきましょう。

AB・・・エア・バー 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クラス。