

# 2017年2月AGスケジュール

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

## クラス紹介

- 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。
- FUN OPEN 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。
- 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入門 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。
- 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、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すすめです。
- 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。アドバンスクラスです。

## 2017年2月AGスケジュール(予約用)

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

氏名	会員種別	ご連絡先
事務回答欄		