

2017年5月AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
10:00 FUN③ SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 Sfit入門 NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 19:30 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 13:30 Rest CHIHOCHO 19:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	21:15 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい
8	9	10	11	12	13	14
10:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② SAE 19:30 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ NATSUKI 11:00 FUN① SAE 20:30 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい
15	16	17	18	19	20	21
10:00 FUN① SAE 11:15 Ab CHIHOCHO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② SAE 13:30 大人KIDS NATSUKI 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 Rest CHIHOCHO 19:30 FUN③ NATSUKI 21:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② SAE 13:00 FUN① SAE 20:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい
22	23	24	25	26	27	28
10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 21:00 AY SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 19:30 FUN① SAE 21:00 AY SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN③ SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 大人KIDS NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN② SAE 19:30 FUN① NATSUKI 21:00 Sfit入門 NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② NATSUKI 13:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
29	30	31				
10:00 大人KIDS NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 Sfit NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	9:45 Rest CHIHOCHO 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	キャンセル待ちの方が多く増えておりますので、キャンセルの際は前日の20時迄にご連絡くださいます様お願い致します。(わかり次第お早めに・・・)	貸切ご相談下さい	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。
- ♥ 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・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クラス。アドバンスクラスです。
- ♥ 大人KIDS 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。
- AY 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。アドバンスクラスです。

2017年5月AGスケジュール予約用

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
10:00 FUN③ SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 Sfit入門 NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 19:30 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 13:30 Rest CHIHOCO 19:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	21:15 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい
8	9	10	11	12	13	14
10:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② SAE 19:30 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ NATSUKI 11:00 FUN① SAE 20:30 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい
15	16	17	18	19	20	21
10:00 FUN① SAE 11:15 Ab CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② SAE 13:30 大人KIDS NATSUKI 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 Rest CHIHOCO 19:30 FUN③ NATSUKI 21:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② SAE 13:00 FUN① SAE 20:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい
22	23	24	25	26	27	28
10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 19:30 FUN① SAE 21:00 AY SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 19:30 FUN① SAE 21:00 AY SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN③ SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 大人KIDS NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN② SAE 19:30 FUN① NATSUKI 21:00 Sfit入門 NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② NATSUKI 13:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
29	30	31				
10:00 大人KIDS NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 Sfit NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	9:45 Rest CHIHOCO 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい	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の20時迄にご連絡 くださいますようお願い致します。 (わかり次第お早めに・・・)		貸切ご相談下さい

氏名	種別		連絡先
事務回答欄			