２０１７年６月高松ＡＧスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
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様お願い致します。 （わかり次第お早めに・・・。）			9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 20:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 大人KIDS NATSUKI 11:00 FUN① misayo 19:30 FUN② NATSUKI	11:15 FUN② NATSUKI	11:15 FUN① SAE
5	6	7	8	9	10	11
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 Ab CHIHOCO 13:30 FUN① NATSUKI 19:30 FUN② SAE 21:00 Rest YUKI	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 21:30 FUN① YUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN② SAE 19:30 FUN③ NATSUKI 20:45 Sfit NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE
12	13	14	15	16	17	18
10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI	10:00 Sfit入門 NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① misayo	11:00 FUN② SAE 13:30 FUN① misayo 20:00 FUN③ SAE	9:45 AY SAE 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:00 FUN① SAE 19:45 Ab CHIHOCO	ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修	ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修
19	20	21	22	23	24	25
ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修	13:30 FUN② SAE 18:45 Rest CHIHOCO 20:00 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN② SAE 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 19:30 FUN③ NATSUKI 20:45 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI
26	27	28	29	30		
10:00 FUN③ NATSUKI 11:15 FUN① SAE	10:00 Reat CHIHOCO 13:30 FUN① NATSUKI 19:30 FUN① SAE 21:00 AY SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 20:00 大人KIDS NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI	貸切レッスン ６名様までの貸切レッスン出来ます♡ 日程等、ご相談ください。	

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。極上のリラックスクラスです。
- 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。体つ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。
- 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６月高松ＡＧスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
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様お願い致します。 （わかり次第お早めに・・・。）			9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 20:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 大人KIDS NATSUKI 11:00 FUN① misayo 19:30 FUN② NATSUKI	11:15 FUN② NATSUKI	11:15 FUN① SAE
5	6	7	8	9	10	11
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 Ab CHIHOCO 13:30 FUN① NATSUKI 19:30 FUN② SAE 21:00 Rest YUKI	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 21:30 FUN① YUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN② SAE 19:30 FUN③ NATSUKI 20:45 Sfit NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE
12	13	14	15	16	17	18
10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI	10:00 Sfit入門 NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① misayo	11:00 FUN② SAE 13:30 FUN① misayo 20:00 FUN③ SAE	9:45 AY SAE 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:00 FUN① SAE 19:45 Ab CHIHOCO	ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修	ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修
19	20	21	22	23	24	25
ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修	13:30 FUN② SAE 18:45 Rest CHIHOCO 20:00 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN② SAE 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 19:30 FUN③ NATSUKI 20:45 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI
26	27	28	29	30		
10:00 FUN③ NATSUKI 11:15 FUN① SAE	10:00 Reat CHIHOCO 13:30 FUN① NATSUKI 19:30 FUN① SAE 21:00 AY SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 20:00 大人KIDS NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI	貸切レッスン ６名様までの貸切レッスン出来ます♡ 日程等、ご相談ください。	

氏名	事務回答欄
種別	