

# 2017年7月高松AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p style="color: red; text-align: center;">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・・・)</p>					11:15 FUN① SAE	11:15 FUN② SAE
					3	4
10:00 FUN② NATSUKI 11:15 Ab CHIHOCCO 13:30 FUN① NATSUKI	10:00 FUN① NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE	11:00 AY SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② SAE 11:15 Rest CHIHOCCO 19:30 大人KIDS NATSUKI 20:45 FUN① NATSUKI	<p style="text-align: center;">峯岸道子先生WS @和歌山城前スタジオ</p> <p style="text-align: center;">19:30 満月ヨガ CHIHOCCO 満月ヨガ瞑想 @高松スタジオ 別途1,000円</p>	
10	11	12	13	14		
10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI	10:00 FUN② NATSUKI 19:30 FUN① SAE	11:00 FUN② SAE 13:30 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 AY SAE 11:00 FUN① NATSUKI 20:00 Sfit NATSUKI 21:30 FUN① YUKI	9:45 FUN② NATSUKI 11:00 FUN③ SAE 19:45 Ab CHIHOCCO 21:00 Rest CHIHOCCO	11:15 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI	11:15 Rest CHIHOCCO
17	18	19	20	21	22	23
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 19:00 FUN③ SAE 20:15 FUN① SAE	9:45 Ab CHIHOCCO 11:00 FUN① SAE 20:00 AY SAE	11:00 FUN② SAE 13:30 FUN③ NATSUKI 21:30 FUN① YUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCCO 19:30 FUN② NATSUKI 20:45 Rest CHIHOCCO	11:15 FUN① SAE	11:15 Ab CHIHOCCO
24	25	26	27	28	29	30
10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI	10:00 大人KIDS NATSUKI 19:30 FUN② SAE 20:45 AY SAE	11:00 FUN① SAE 18:45 FUN① SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 20:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 AY入門 SAE	11:15 FUN② SAE	11:15 FUN① SAE
31	<p>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。</p>					

## 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。