

## 2017年8月高松AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	10:00 FUN① NATSUKI	11:00 AY入門 SAE 13:30 FUN① misayo	9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 20:00 大人KIDS NATSUKI 21:15 FUN① NATSUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:00 FUN① SAE	11:15 FUN② SAE	11:15 FUN① SAE
7	8	9	10	11	12	13
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 FUN② NATSUKI	11:00 FUN③ SAE 13:30 FUN① misayo	9:45 FUN① SAE 11:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	休
14	15	16	17	18	19	20
休	休	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 20:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① misayo 20:00 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE
21	22	23	24	25	26	27
10:00 FUN① SAE 19:30 FUN① misayo	11:30 FUN② SAE 19:00 AY SAE	9:45 FUN① misayo 11:00 FUN③ SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:15 Ab CHIHOCO	11:15 FUN① misayo	11:15 FUN② NATSUKI 15:00 FUN① misayo
28	29	30	31	<p>●貸切レッスン 6名様までの貸切レッスンできます♥日程等、ご相談ください。</p> <p>●キャンセルについて 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20時迄にご連絡くださいます様お願い致します。</p>		
11:15 Rest CHIHOCO 19:30 FUN① misayo	10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 20:00 FUN① SAE	11:00 FUN② SAE 13:30 FUN① misayo 18:45 AY SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 大人KIDS NATSUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:30 FUN① YUKI			

### クラス紹介

- ♥ FUN①
- ♥ FUN②
- ♥ FUN③
- ♥ FUN OPEN
- ♥ Rest
- ♥ Sfit入門
- ♥ Sfit
- ♥ Ab
- ♥ 大人KIDS
- ♥ AY

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いくための一番大切なクラス。

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。

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行いやすくなります。

ファンダメンタル①②③で練習した全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。

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と大きく動き、心身を芯からほぐします。極上のリラクスクラスです。

サスペンションフィットネスの基礎の基礎クラス。Sfitクラスに挑戦できず躊躇されていた方、是非。体づくりしていきましょう。

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勧めです。

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アドバンスクラス。

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。

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。