

2017年10月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						11:15 FUN① SAE
2	3	4	5	6	7	8
10:00 FUN③ NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI	10:00 Sfit NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 AY SAE 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI 11:15 FUN① SAE 19:30~20:45 CHIHOCO 満月ヨガ・瞑想@高松スタジオ (参加費1,000円)	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE
9	10	11	12	13	14	15
10:00 open NATSUKI (バランス)	10:00 FUN② NATSUKI 20:00 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① NATSUKI 20:00 FUN② NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:15 FUN① SAE 20:00 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI
16	17	18	19	20	21	22
10:00 Sfit NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI	10:00 FUN② NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 19:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN③ SAE 13:30 FUN② NATSUKI 21:30 FUN① YUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:15 AY SAE 19:30 open NATSUKI (脚力up)	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE
23	24	25	26	27	28	29
10:00 FUN② NATSUKI	10:00 FUN① NATSUKI 13:30 open NATSUKI (肩こり改善) 19:00 FUN② SAE	11:00 FUN② SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN③ NATSUKI 11:15 FUN① SAE 19:00 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI
30	31	●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。 ●キャンセルについて キャンセル待ちの方がおりますので、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。				※openクラス どなたでもお入りください
休	休					

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。

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。