

2018年 1月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
休	休	休	9:45 FUN① SAE 13:30 open NATSUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:15 AY SAE	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE
8	9	10	11	12	13	14
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 20:15 FUN① SAE	11:00 FUN③ SAE 18:45 AY SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE 13:30 FUN② NATSUKI 20:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 Sfit NATSUKI 11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN② NATSUKI
15	16	17	18	19	20	21
10:00 FUN② NATSUKI	10:00 FUN① NATSUKI 11:15 Ab CHIHOCO 19:00 FUN① SAE 20:15 AY SAE	11:00 FUN② SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI 11:15 FUN① SAE 19:30 FUN② NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE
22	23	24	25	26	27	28
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 13:30 FUN① NATSUKI 20:15 FUN② SAE	9:45 FUN③ SAE 18:45 FUN② SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 AY SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:15 FUN② SAE 19:00 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI
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。 ●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>			
10:00 FUN③ NATSUKI	10:00 FUN① NATSUKI 13:30 FUN② NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE	11:00 FUN② SAE 20:00 AY SAE				

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・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。