

2018年 4月高松AntiGravity®スケジュール

| MON   | TUE  | WED  | THU  | FRI   | SAT                  | SUN                  |
|---|--|--|--|---|----------------------|----------------------|
|   |  |  |  |   |                      | 1<br>11:15 FUN① SAE  |
| 2<br>10:00 FUN② NATSUKI                       | 3<br>10:00 FUN① NATSUKI<br>13:30 FUN② NATSUKI<br>20:30 FUN① SAE                      | 4<br>11:00 FUN② SAE<br>18:45 FUN③ SAE<br>20:00 FUN① SAE  | 5<br>9:45 AY SAE<br>13:30 FUN① NATSUKI<br>21:15 Rest YUKI                          | 6<br>9:45 FUN③ NATSUKI<br>11:15 FUN① SAE<br>19:30 Sfit NATSUKI  | 7                    | 8<br>11:15 FUN① SAE  |
| 9<br>10:00 FUN① NATSUKI                       | 10<br>10:00 FUN③ NATSUKI<br>11:15 Rest CHIHOCO<br>13:30 FUN① NATSUKI<br>19:00 AY SAE | 11<br>11:00 FUN② SAE<br>20:00 FUN① SAE   | 12<br>9:45 FUN① SAE<br>11:00 Sfit NATSUKI<br>20:00 FUN② NATSUKI<br>21:15 Rest YUKI | 13<br>9:45 FUN① NATSUKI<br>11:15 FUN② SAE<br>20:30 FUN③ NATSUKI | 14<br>11:15 FUN① SAE | 15<br>11:15 FUN① SAE |
| 16<br>10:00 FUN② NATSUKI                      | 17<br>10:00 Sfit NATSUKI<br>13:30 FUN② NATSUKI<br>19:00 FUN③ SAE<br>20:15 FUN① SAE   | 18<br>11:00 FUN① SAE<br>20:00 FUN② SAE   | 19<br>9:45 AY SAE<br>13:30 FUN① NATSUKI<br>21:15 Rest YUKI                         | 20<br>9:45 FUN① NATSUKI<br>11:15 FUN③ SAE<br>19:30 FUN① NATSUKI | 21<br>休              | 22<br>11:15 FUN① SAE |
| 23<br>10:00 FUN① NATSUKI                      | 24<br>10:00 FUN③ NATSUKI<br>13:30 FUN② NATSUKI<br>19:30 FUN① SAE                     | 25<br>9:45 Ab CHIHOCO<br>11:00 FUN① SAE<br>20:00 AY SAE  | 26<br>9:45 FUN① SAE<br>11:00 FUN② NATSUKI<br>20:00 FUN③ NATSUKI<br>21:15 Rest YUKI | 27<br>9:45 FUN① NATSUKI<br>11:15 AY SAE<br>20:30 FUN② NATSUKI   | 28<br>11:15 FUN① SAE | 29<br>11:15 FUN① SAE |
| 30  |  |  |  |   |                      |                      |
| zuddha yoga 【WS】<br>ウェイロン先生・MAYU先生<br>@城前スタジオ |  | <p>●キャンセルについて</p> <p>●貸切レッスン</p> <p>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。<br/>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> |  |   |                      |                      |

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。

📖 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。

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。

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勧めです。

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アドバンスクラス。

📖 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。