

2018年 6月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<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ようお願い致します。</p>				<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>		1
				2	3	
4	5	6	7	8	9	10
10:00 Rest CHIHOCO	10:00 FUN② NATSUKI	11:00 FUN③ SAE 13:30 FUN① YUKI	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① SAE	10:00 AY SAE 11:15 Rest YUKI 13:30 FUN① YUKI 19:45 A b CHIHOCO	11:15 FUN① CHIHOCO	11:15 FUN① SAE
19:00 AY SAE	19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE	20:00 FUN① SAE	21:15 Rest YUKI			
11	12	13	14	15	16	17
10:00 FUN① SAE 11:15 FUN② NATSUKI	10:00 A b CHIHOCO 13:30 FUN① YUKI	10:00 FUN① CHIHOCO	11:15 Rest CHIHOCO	10:00 FUN③ SAE 11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① CHIHOCO
19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE		19:00 FUN② NATSUKI	19:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI	19:30 FUN① YUKI		
18	19	20	21	22	23	24
10:00 FUN① CHIHOCO	10:00 FUN① CHIHOCO 11:15 FUN③ SAE	11:00 FUN② SAE 13:30 Rest YUKI	9:45 AY SAE 13:30 FUN① YUKI	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① CHIHOCO	11:15 FUN① YUKI
	19:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	20:00 FUN① SAE	21:15 Rest YUKI	19:30 FUN② NATSUKI		
25	26	27	28	29	30	
10:00 A b CHIHOCO	10:00 FUN② SAE	11:00 FUN① SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN③ SAE	10:00 FUN① SAE	11:15 FUN① YUKI	
	13:30 Rest YUKI 19:00 FUN③ SAE 20:15 FUN① SAE	20:00 FUN② SAE	満月ヨガ ¥1000 @高松スタジオ 屋上 19:45 CHIHOCO	13:30 FUN② SAE 19:15 AY SAE 20:30 FUN① 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。

📖 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。極上のリラックスクラスです。

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。