

2018年 9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様お願い致します。</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>		<p>1</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>				<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>2</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>				<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>3</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>				<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>4</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>				<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>5</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>				<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>6</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>				<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>7</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>				<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>8</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>				<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>9</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>				<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>10</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>				<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>11</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>				<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>12</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>				<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>13</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>				<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>14</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>				<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>15</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>				<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>16</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>				<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>17</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>				<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>18</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>				<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>19</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>				<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>20</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>				<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>21</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>				<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>22</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>				<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>23</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>				<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>24</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>				<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>25</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>				<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>26</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>				<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>27</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>				<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>28</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>				<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>29</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>				<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>30</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>				<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>白浜バスツアー 白浜ビーチヨガ リトリート お気軽にお問い合わせください♪</p>

白浜ビーチヨガリトリート
9/30 (日) ※女性限定
白浜のビーチでヨガのほか、ビーチの清掃・インフィニートホテルでのビュッフェ・温泉など！癒しの旅に…★
詳しくはインストラクターまでお尋ねください！

クラス紹介

- FUN① 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。
- FUN② 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。
- FUN③ 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。
- FUN OPEN 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。
- 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。
- 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。