

## 2016年11月AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	10:00 FUN③ NATSUKI 13:30 FUN② SAE 20:30 FUN① SAE	9:45 FUN② SAE 18:45 FUN① SAE	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 Rest CHIHOCO 21:00 Sfit NATSUKI	11:15 FUNOPEN NATSUKI 18:00 FUNOPEN NATSUKI 貸切ご相談下さい	
7	8	9	10	11	12	13
10:00 FUN② NATSUKI 11:15 Sfit NATSUKI 20:30 FUN②SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN②NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 19:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN① SAE 20:30 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	MT 20:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN② SAE 21:00 FUN①NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 18:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	11:15 FUNOPEN SAE 18:00 FUNOPEN NATSUKI 貸切ご相談下さい
14	15	16	17	18	19	20
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	S T U D I O 休 業 日	9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI ウェイロンベルディングWS 和歌山城前Studio	ウェイロンベルディングWS 和歌山城前Studio 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 Sfit NATSUKI 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	13:30 FUNOPEN SAE 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい
21	22	23	24	25	26	27
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 19:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 20:30 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHOCO 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 20:30 FUN②NATSUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 21:00 FUN①NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:30 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	13:30 FUNOPEN NATSUKI 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい
28	29	30				
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 19:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	S T U D I O 休 業 日				

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行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やりやすくなります。

OPEN・・・オープン ファンダメンタル①②③で練習したすべ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。

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、運動量の高いクラス。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すすめです。

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・・・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、運動量の高いクラス。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すすめです。