

## 2016年12月AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
			10:00 FUN② NATSUKI 13:30 Sfit入門 NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 Sfit入門 NATSUKI 11:00 FUN① SAE 19:45 Rest CHIHOCO 21:00 Sfit NATSUKI	11:15 FUNOPEN NATSUKI 19:30 FUN③NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUNOPEN NATSUKI 貸切ご相談下さい
5	6	7	8	9	10	11
10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① SAE 19:30 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 18:45 FUN② SAE 20:00 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 Rest CHIHOCO 13:30 FUN②NATSUKI 20:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ NATSUKI 11:00 FUN② SAE 21:00 FUN①NATSUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② SAE 11:15 Sfit入門 NATSUKI 貸切ご相談下さい	18:00 FUNOPEN NATSUKI 貸切ご相談下さい
12	13	14	15	16	17	18
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③ NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 18:45 FUN① SAE 20:00 FUN③SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:45 FUN② SAE 20:00 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	S T U D I O 休 業 日	9:45 FUN② NATSUKI 11:00 FUN①SAE 19:45 FUN① CHIHOCO 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	13:30 FUN③ SAE 15:00 FUN①SAE 19:30 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	11:15 FUNOPEN SAE 13:30 FUN① SAE 貸切ご相談下さい
19	20	21	22	23	24	25
10:00 Sfit NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③ 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 CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③ NATSUKI 13:30 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN①SAE 11:15 FUN②SAE 21:00 FUN①NATSUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN②SAE 11:30 Sfit入門NATSUKI 19:30 Sfit入門 NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:00 FUNOPEN SAE 貸切ご相談下さい
26	27	28	29	30	31	
10:00 FUN②SAE 11:15 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③ NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest CHIHOCO 18:30 FUN② SAE 19:45 Rest CHIHOCO 貸切ご相談下さい	10:00 Rest CHIHOCO 21:15 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN② SAE 11:30 FUN①SAE 20:00 Rest YUKI 貸切ご相談下さい		

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入門NEW・・・Sfitの基礎の基礎クラス。Sfitクラス入ってみたいけど躊躇されてた方、是非。体づくりしていきましょう。