

2017年3月AGスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHOCCO 13:30 FUN① NATSUKI 18:45 FUN① SAE 20:00 Ab CHIHOCCO 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② NATSUKI	9:45 Sfit入門 NATSUKI 11:00 FUN① SAE 21:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② SAE 貸切ご相談下さい
6	7	8	9	10	11	12
10:00 FUN② NATSUKI 14:00 Ab CHIHOCCO 19:00 FUN③ SAE 20:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③ NATSUKI 19:15 FUN② SAE 20:30 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 Ab CHIHOCCO 18:45 FUN② SAE 20:00 Ab CHIHOCCO 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② NATSUKI 20:00 FUN③ NATSUKI 21:30 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN② SAE 13:30 FUN① SAE 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN③ NATSUKI 20:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
13	14	15	16	17	18	19
10:00 FUN③ NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 19:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	休 貸切ご相談下さい	11:00 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 FUN② SAE 21:00 FUN③ NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい
20	21	22	23	24	25	26
10:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 Sfit入門 NATSUKI 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN② SAE 18:45 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	11:00 Sfit NATSUKI 20:00 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN③ SAE 13:30 Rest CHIHOCCO 21:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 19:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい
27	28	29	30	31		
10:00 Sfit NATSUKI 14:00 Ab CHIHOCCO 19:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 19:15 FUN③ SAE 20:30 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	9:45 Ab CHIHOCCO 11:00 Rest CHIHOCCO 18:45 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	休 貸切ご相談下さい	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の20時迄にご連絡くださいますようお願い致します。(わかり次第お早めに・・・)	

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。
- FUN OPEN** 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。
- 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すすめです。
- Ab** エア・パー 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クラス。アドバンスクラスです。

2017年3月AGスケジュール（予約用）

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		9:45 FUN② SAE 11:00 Rest CHIHO 13:30 FUN① NATSUKI 18:45 FUN① SAE 20:00 Ab CHIHO 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② NATSUKI 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit入門 NATSUKI 11:00 FUN① SAE 21:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② SAE 貸切ご相談下さい
6	7	8	9	10	11	12
10:00 FUN② NATSUKI 14:00 Ab CHIHO 19:00 FUN③ SAE 20:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	10:00 FUN③ NATSUKI 19:15 FUN② SAE 20:30 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 Ab CHIHO 18:45 FUN② SAE 20:00 Ab CHIHO 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② NATSUKI 20:00 FUN③ NATSUKI 21:30 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN② SAE 13:30 FUN① SAE 21:00 Sfit NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN③ NATSUKI 20:00 FUN① YUKI 貸切ご相談下さい	貸切ご相談下さい
13	14	15	16	17	18	19
10:00 FUN③ NATSUKI 19:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 19:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	休 貸切ご相談下さい	11:00 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 Sfit NATSUKI 11:00 FUN① SAE 13:30 FUN② SAE 21:00 FUN③ NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 貸切ご相談下さい
20	21	22	23	24	25	26
10:00 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 Sfit入門 NATSUKI 20:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① SAE 11:00 FUN② SAE 18:45 FUN③ SAE 貸切ご相談下さい	11:00 Sfit NATSUKI 20:00 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	9:45 FUN① NATSUKI 11:00 FUN③ SAE 13:30 Rest CHIHO 21:00 FUN② NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① SAE 19:00 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい	11:15 FUN① NATSUKI 貸切ご相談下さい
27	28	29	30	31		
10:00 Sfit NATSUKI 14:00 Ab CHIHO 19:00 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	10:00 FUN① NATSUKI 19:15 FUN③ SAE 20:30 FUN① SAE 貸切ご相談下さい	9:45 Ab CHIHO 11:00 Rest CHIHO 18:45 FUN② SAE 貸切ご相談下さい	11:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI 貸切ご相談下さい	休 貸切ご相談下さい	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の20時迄にご連絡 くださいますようお願い致します。 (わかり次第お早めに・・・)	

お名前	事務連絡事項
会員種別	