

2017年11月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
※openクラス どなたでもお入りください		11:00 FUN① SAE	9:45 FUN② SAE 13:30 FUN① NATSUKI	9:45 open NATSUKI (脚力up)	11:15 FUN① SAE	休
6	7	8	9	10	11	12
10:00 FUN① SAE	11:30 FUN① SAE 13:30 AY SAE 19:00 FUN② SAE	11:00 FUN② SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN① SAE 13:30 FUN② NATSUKI 20:00 Sfit NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN② NATSUKI 11:15 FUN① SAE 19:30 FUN② NATSUKI	11:15 FUN② NATSUKI	11:15 FUN① SAE
13	14	15	16	17	18	19
10:00 FUN② NATSUKI	10:00 FUN③ NATSUKI 11:15 Rest CHIHOCO 13:30 FUN① NATSUKI 19:00 FUN② SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	9:45 AY SAE 13:30 FUN① NATSUKI 21:15 Rest YUKI	9:45 FUN① NATSUKI 11:15 FUN② SAE 19:00 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 open NATSUKI (バランス)
20	21	22	23	24	25	26
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 FUN② NATSUKI 13:30 FUN① NATSUKI 19:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN② SAE	10:00 FUN① SAE 21:30 FUN① YUKI	9:45 Sfit NATSUKI 11:15 FUN② SAE 19:30 open NATSUKI (肩こり)	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE
27	28	29	30	●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。 ●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。		
10:00 FUN② SAE	10:00 FUN① NATSUKI 11:15 Ab CHIHOCO 19:00 FUN① SAE	11:00 FUN③ SAE 20:00 FUN② SAE	9:45 FUN② SAE 13:30 FUN① NATSUKI 20:00 FUN③ NATSUKI 21:15 Rest YUKI			

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。