

2018年 3月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
			1	2	3	4	
●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ようお願い致します。			9:45 FUN② SAE	9:45 Sfit NATSUKI			
			11:00 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	
			21:15 Rest YUKI	19:00 FUN① SAE			
5	6	7	8	9	10	11	
10:00 FUN② NATSUKI	10:00 FUN③ NATSUKI	11:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE	9:45 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	
	13:30 FUN① NATSUKI		13:30 FUN② NATSUKI	11:15 AY SAE			
	20:30 FUN① SAE	20:00 FUN② SAE		19:00 FUN③ NATSUKI			
12	13	14	15	16	17	18	
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 Sfit NATSUKI	11:00 FUN② SAE	9:45 FUN③ SAE	9:45 FUN② NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI	
	13:30 FUN① NATSUKI		11:00 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE			
	19:00 AY SAE			19:30 FUN② NATSUKI			
	20:15 FUN① SAE	20:00 FUN③ SAE	21:15 Rest YUKI				
19	20	21	22	23	24	25	
10:00 FUN② NATSUKI	10:00 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	9:45 AY SAE	9:45 FUN① NATSUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① NATSUKI	
	11:15 Ab CHIHOCHO		13:30 FUN② NATSUKI	11:15 FUN② SAE			
	19:00 FUN① SAE		21:15 Rest YUKI	19:30 Sfit NATSUKI			
	20:15 FUN② SAE						
26	27	28	29	30	31		
10:00 FUN① NATSUKI	10:00 FUN③ NATSUKI	11:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE	9:45 FUN① NATSUKI			
	13:30 FUN① NATSUKI		13:30 FUN② NATSUKI	11:15 FUN② SAE			
	19:30 FUN② SAE	18:45 FUN① SAE					
		20:00 AY SAE	21:15 Rest YUKI				
					休		

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。

