

2018年 10月高松AntiGravity®スケジュール

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

クラス紹介



- FUN①
- FUN②
- FUN③
- FUN OPEN



- Rest
- Sfit入門
- Sfit
- Ab
- AY

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。

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。

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。

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。

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。極上のリラックスクラスです。

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。

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。

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アドバンスクラス。

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。