

2018年 11月高松AntiGravity®スケジュール

| MON   | TUE   | WED   | THU   | FRI   | SAT  | SUN                                   |
|---|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| ●キャンセルについて<br>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。 |   |   | 1   | 2   | 3  | 4                                     |
|   |   |   | ●貸切レッスン<br>6名様までの貸切レッスンできます<br>(日程等、ご相談ください)        | 9:45 FUN① SAE<br>11:15 Ab CHIHOCHO<br>21:15 Rest YUKI   | 10:00 AY SAE   | 11:15 FUN① YUKI                       |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10   | 11                                    |
| 10:00 FUN② NATSUKI<br>19:30 FUN① YUKI                               | 10:00 FUN① SAE<br>11:15 Sfit NATSUKI<br>19:00 FUN② SAE<br>20:15 AY SAE      | 10:00 FUN② SAE<br>13:30 FUN① YUKI<br>20:00 FUN③ SAE | 9:45 FUN① SAE<br>21:15 Rest YUKI                    | 10:00 FUN② SAE<br>11:15 FUN③ NATSUKI<br>19:30 FUN① YUKI | 11:15 FUN① SAE   | 白浜ビ-ヲヨガトリート                           |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17   | 18                                    |
| 10:00 Rest YUKI<br>11:15 FUN① SAE<br>19:30 FUN② SAE                 | 10:00 FUN② NATSUKI<br>11:15 Ab CHIHOCHO<br>19:00 FUN③ SAE<br>20:15 FUN① SAE | 10:00 FUN① YUKI                                     | 9:45 FUN① YUKI<br>11:00 FUN③ SAE<br>21:15 Rest YUKI | 10:00 FUN② SAE<br>11:15 Sfit NATSUKI<br>20:15 FUN② SAE  | 11:15 FUN① YUKI  | 11:15 FUN① NATSUKI                    |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24   | 25                                    |
| 10:00 FUN① YUKI<br>11:15 FUN② SAE<br>19:30 FUN① YUKI                | 11:15 Ab CHIHOCHO<br>13:30 FUN① YUKI<br>19:00 AY SAE<br>20:15 FUN② SAE      | 10:00 Rest YUKI<br>20:00 FUN① YUKI                  | 9:45 FUN③ SAE<br>11:00 FUN① YUKI<br>21:15 Rest YUKI | 11:15 FUN① YUKI   | 11:15 FUN① SAE   | 10:00~11:30 YUKI<br>顔ヨガ WS<br>@高松スタジオ |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 11/25 (日) 10:00~11:30<br>顔ヨガ WS 講師:YUKI<br>参加費: ¥2800/人<br>会員様・非会員様もご参加いただけます(^_^) |                                       |
| 10:00 FUN③ SAE<br>11:15 FUN① YUKI                                   | 10:00 FUN① SAE<br>11:15 Rest CHIHOCHO<br>19:00 FUN③ SAE<br>20:15 FUN① SAE   | 10:00 FUN② SAE<br>20:00 FUN② SAE                    | 9:45 AY SAE<br>13:30 FUN① YUKI<br>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と習得できます。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。極上のリラックスクラスです。
- 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。
- 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。