

2019年 1月高松AntiGravity®スケジュール

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

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・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。

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。