

2019年 2月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			※openクラスはどなたでもお入りいただけます。	1	2	3
				10:00 FUN② SAE 11:15 Rest YUKI  20:00 FUN① YUKI	11:15 FUN① YUKI	11:15 open SAE
4	5	6	7	8	9	10
10:00 AY SAE  19:30 FUN① YUKI	10:00 FUN① SAE 11:15 Ab CHIHOCO  20:00 FUN① YUKI	10:00 FUN② SAE	9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest CHIHOCO  21:15 Rest YUKI	11:15 FUN② SAE  19:00 AY SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① YUKI
11	12	13	14	15	16	17
11:00 FUN① YUKI	10:00 FUN① YUKI 11:15 Ab CHIHOCO  19:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	10:00 AY SAE 11:15 Rest YUKI  19:00 FUN① YUKI 20:15 FUN③ SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① CHIHOCO  21:15 Rest YUKI	11:15 FUN③ SAE  20:15 FUN② SAE	11:15 open SAE	11:15 FUN① SAE
18	19	20	21	22	23	24
10:00 FUN① YUKI 11:15 FUN② SAE  19:30 Rest YUKI	10:00 FUN③ SAE 11:15 Ab CHIHOCO  20:00 FUN① YUKI	10:00 AY SAE  13:30 FUN① YUKI  20:00 FUN② SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① YUKI  21:15 Rest YUKI	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① YUKI	11:15 FUN① YUKI
25	26	27	28	<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 FUN① YUKI  20:00 FUN① YUKI	10:00 FUN① SAE 11:15 Ab CHIHOCO  19:00 AY SAE 20:15 FUN② SAE	10:00 FUN② SAE  13:30 FUN① YUKI  20:00 FUN③ 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。

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。

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。