

2019年 3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 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。 ●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)				1	2	3
				10:00 FUN① SAE	10:15 open CHIHOCO	11:15 FUN① misayo
4	5	6	7	8	9	10
10:00 AY SAE 11:15 FUN① SAE 21:00 Rest CHIHOCO	10:00 FUN③ SAE 11:15 Rest CHIHOCO 19:00 FUN① SAE 20:15 Ab CHIHOCO	10:00 FUN② SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 Ab CHIHOCO	10:00 FUN② SAE 11:15 Rest CHIHOCO 19:00@和歌山城前スタジオ ハンドスタンド・ ピンチャムユラーサナWS	10:00 前屈・後屈が好きになるWS 13:00 アクロヨガ WS @和歌山城前スタジオ	10:15 open CHIHOCO
11	12	13	14	15	16	17
10:00 FUN③ SAE 21:00 FUN② SAE	11:15 Rest CHIHOCO 20:15 Ab CHIHOCO	10:00 FUN② SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 Ab CHIHOCO 21:30 Rest CHIHOCO	10:00 FUN② SAE 11:15 AY SAE	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① misayo
18	19	20	21	22	23	24
10:00 FUN② SAE 19:00 FUN① SAE 20:15 AY SAE	11:15 Rest CHIHOCO	9:30 Ab CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 20:00 FUN② SAE	10:00 FUN① SAE	10:00 FUN③ SAE 11:15 Rest CHIHOCO 19:00 FUN① SAE 21:30 Rest CHIHOCO	11:15 FUN① SAE	11:15 FUN① SAE
25	26	27	28	29	30	31
10:00 FUN① SAE	11:15 FUN② SAE 19:00 FUN③ SAE 20:15 FUN① SAE	10:00 FUN① SAE 20:30 Ab CHIHOCO	9:45 AY SAE 11:00 FUN② SAE	10:00 FUN③ SAE 21:30 Rest CHIHOCO	11:15 open SAE	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。

