

2019年 5月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
●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)		10:00 open CHIHOCO	休	10:00 open CHIHOCO	11:15 FUN① SAE	休
5/1~5/6まで、AGデイフリー会員様もご利用いただけます(^^)♪ 是非ご予約下さい♪						
6	7	8	9	10	11	12
10:00 open CHIHOCO	10:00 FUN② SAE 19:15 FUN② SAE 20:30 AY SAE	9:45 Rest YUKI 11:00 FUN① misayo 20:00 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 21:30 Rest YUKI	10:00 FUN② SAE 11:15 Sfit NATSUKI	11:15 FUN① YUKI	峯岸道子 特別講座 Michiko Style Flow 13:30~15:30 @高松スタジオ
13	14	15	16	17	18	19
9:45 FUN① SAE 11:00 FUN② NATSUKI	10:00 AY SAE 11:15 Rest YUKI 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① misayo 20:00 FUN③ SAE	9:45 FUN① YUKI 11:00 FUN③ SAE 21:30 Rest YUKI	10:00 FUN① misayo 11:15 Ab② CHIHOCO 20:15 FUN② SAE	11:15 FUN① YUKI	11:15 open SAE
20	21	22	23	24	25	26
11:00 FUN② SAE 20:00 FUN① SAE	10:00 FUN③ SAE 11:15 FUN① YUKI 20:00 Ab① CHIHOCO	9:45 Rest YUKI 11:00 FUN① misayo 20:00 AY SAE	9:45 Ab② CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 21:30 Rest YUKI	10:00 FUN① SAE 11:15 Sfit NATSUKI	10:45 FUN① misayo	11:15 open SAE
27	28	29	30	31	●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。	
9:45 FUN① YUKI 11:00 FUN③ NATSUKI	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① YUKI 20:00 AY SAE	9:45 AY SAE 11:00 FUN① misayo	9:45 Ab① CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 21:30 Rest YUKI	10:00 FUN③ SAE 20:00 FUN① SAE		

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。