

2019年 6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ようお願い致します。					1	2
					11:15 open YUKI	11:15 open SAE
3	4	5	6	7	8	9
9:45 AY SAE 11:00 FUN① misayo	10:00 FUN② SAE 11:15 Ab① CHIHOCO	9:45 FUN③ SAE 11:00 FUN① YUKI	9:45 FUN① SAE	10:00 AY SAE 11:15 FUN② NATSUKI	11:15 open SAE	休
20:00 FUN① SAE	20:00 FUN③ SAE	20:00 FUN② SAE	21:15 Rest YUKI			
10	11	12	13	14	15	16
9:45 Rest YUKI 11:00 FUN① misayo	10:00 FUN③ SAE 11:15 Ab② CHIHOCO	9:45 AY SAE	9:45 Ab① CHIHOCO 11:00 FUN② SAE	10:00 FUN① SAE 11:15 Sfit NATSUKI	11:15 open YUKI	11:15 open SAE
	20:00 FUN② SAE	20:00 Ab① CHIHOCO		19:30 FUN① SAE		
17	18	19	20	21	22	23
10:00 FUN② SAE 19:30 満月ヨガ @高松スタジオ/¥1000	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① YUKI 19:15 FUN① SAE 20:30 AY SAE	9:45 FUN① misayo 11:00 Rest YUKI 20:00 FUN③ SAE	9:45 Ab② CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 FUN① SAE 11:15 FUN③ NATSUKI	11:15 open SAE	11:15 open SAE
24	25	26	27	28	29	30
10:00 FUN① YUKI	10:00 AY SAE 20:00 Ab① CHIHOCO	9:45 FUN① misayo 11:00 Rest YUKI 20:00 FUN③ SAE	10:00 FUN② SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 FUN① SAE 11:15 Sfit NATSUKI 19:30 FUN② SAE	11:15 open 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。