

2019年 8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	3	4
			11:00 FUN① SAE	10:00 FUN② SAE 13:30 open SAE	11:15 open SAE	11:15 open YUKI
			21:15 Rest YUKI	20:00 FUN② SAE		
5	6	7	8	9	10	11
9:45 AY SAE 11:00 FUN① misayo	10:00 FUN② SAE	9:45 FUN① misayo	11:00 FUN③ SAE	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① SAE	11:00 open misayo	11:15 open SAE
20:00 FUN① SAE	20:00 FUN③ SAE		21:15 Rest YUKI	20:00 AY SAE		
12	13	14	15	16	17	18
11:00 open SAE	休	休	休	休	休	休
19	20	21	22	23	24	25
10:00 FUN② SAE	10:00 FUN③ SAE	9:45 FUN① misayo 11:00 AY SAE	11:00 FUN② SAE	10:00 FUN① SAE	11:00 open misayo	11:15 open YUKI
20:00 open SAE	21:30 Rest YUKI	20:00 FUN③ SAE		20:00 FUN① SAE		
26	27	28	29	30	31	
9:45 FUN③ SAE 11:00 FUN① misayo	10:00 FUN② SAE 13:30 open SAE 19:15 FUN① SAE 20:30 AY SAE	9:45 FUN① SAE 11:00 Ab② CHIHOCO 20:00 FUN② SAE	11:00 FUN② SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 AY SAE 11:15 FUN① misayo	11:15 open SAE	

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。