

2019年 9月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 11:15 open SAE
2 10:00 FUN② SAE	3 10:00 FUN③ SAE 13:30 open SAE 20:00 AY SAE	4 9:45 Ab② CHIHOCO 11:00 FUN① misayo 20:00 FUN③ SAE	5 11:00 AY SAE 21:15 Rest YUKI	6 10:00 FUN② SAE	7 11:00 open misayo	8 11:15 open SAE
9	10	11	12	13	14	15
11:00 FUN① misayo	11:15 Rest YUKI 13:30 open SAE 20:15 FUN② SAE	9:45 Ab① CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN③ SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 AY SAE 11:15 FUN① misayo	11:15 open SAE	11:15 open YUKI
16	17	18	19	20	21	22
休	10:00 FUN③ SAE 13:30 open SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 Ab② CHIHOCO 11:00 Rest YUKI 20:00 FUN② SAE	11:00 FUN② SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 FUN③ SAE 11:15 FUN① misayo 20:00 AY SAE	11:15 open YUKI	11:15 open SAE
23	24	25	26	27	28	29
11:15 open SAE	10:00 AY SAE 11:15 Rest YUKI 20:00 FUN② SAE	9:45 Ab① CHIHOCO 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN① SAE	9:45 FUN③ SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	11:00 open misayo	11:15 open YUKI
30	<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ようお願い致します。</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>					
11:00 FUN① misayo						

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・パー 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。