

2019年 12月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
11:00 FUN② SAE	10:00~ @高松スタジオ しめ縄づくりWS 13:30 open SAE 20:15 FUN③ SAE	9:45 FUN③ SAE 11:00 FUN① misayo 20:00 AY SAE	10:00 FUN② SAE	10:00 AY SAE 11:15 FUN① misayo 20:00 Rest YUKI	11:15 open SAE	11:15 open SAE
9	10	11	12	13	14	15
9:45 FUN③ SAE 11:00 Rest YUKI	10:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	9:45 Ab① CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 20:00 FUN③ SAE	11:15 FUN① SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 FUN① misayo 13:30 open SAE	11:00 open misayo	11:15 open SAE
16	17	18	19	20	21	22
11:00 FUN① misayo 19:30 Rest YUKI	10:00 FUN② SAE 20:15 FUN① SAE	9:45 AY SAE 11:00 FUN① misayo 20:00 FUN② SAE	10:00 FUN② SAE	10:00 FUN③ SAE 11:15 Rest YUKI 20:00 open SAE	11:15 open YUKI	11:15 open SAE
23	24	25	26	27	28	29
9:45 FUN① SAE 20:00 Rest YUKI	10:00 FUN② SAE 13:30 open SAE 19:00 FUN① SAE 20:15 AY SAE	9:45 Ab② CHIHOCO 11:00 FUN① SAE 20:00 FUN① SAE	10:00 AY SAE 11:15 FUN③ SAE	休	10:00~ 太陽礼拝108回 @高松スタジオ ¥1500/1人	休
30	31	<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> <p>●体験予約可</p>				
休	休	<p>●体験予約可</p> <p>連舞LINE QRコード ご予約はこちらから (体験のご予約も可)</p>				



クラス紹介

- 📖 FUN①
- FUN②
- FUN③
- FUN OPEN
- 📖 Rest
- 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。

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 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。