

2020年 1月高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		休	休	休	休	休
6	7	8	9	10	11	12
9:45 FUN② SAE	10:00 FUN① SAE 19:00 FUN① SAE 20:15 AY SAE	9:45 Rest YUKI 11:00 FUN③ SAE 20:00 FUN② SAE	10:00 AY SAE	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① misayo 20:00 Rest YUKI	11:15 open SAE	11:15 open SAE
13	14	15	16	17	18	19
10:00 open SAE	11:15 FUN② SAE 13:30 open SAE 20:15 FUN① SAE	9:45 Ab① CHIHOCO 11:00 FUN① SAE 20:00 AY SAE	10:00 FUN③ SAE	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① misayo 19:30 open SAE	11:15 open SAE	11:15 open SAE
20	21	22	23	24	25	26
9:45 Rest YUKI	11:15 AY SAE 13:30 open SAE 20:15 FUN① SAE	11:00 FUN① SAE 20:00 FUN③ SAE	10:00 FUN② SAE 21:15 Rest YUKI	10:00 FUN③ SAE 11:15 FUN① misayo 20:00 open SAE	11:15 open misayo	11:15 open SAE
27	28	29	30	31		
11:00 FUN① misayo 20:00 Rest YUKI	10:00 FUN③ SAE 19:00 AY SAE 20:15 FUN① SAE	9:45 Ab② CHIHOCO 11:00 FUN② SAE 20:00 FUN② SAE	10:00 FUN① SAE	10:00 AY SAE 13:30 open SAE		

●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。

●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)



蓮舞LINE QRコード

■ご予約はこちらから(体験のご予約も可)

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。

📖 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

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。