


2020年 4月 蓮舞高松AntiGravity®スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
 <p>蓮舞LINE QRコード</p> <p>☛ご予約はこちらから (体験のご予約も可)</p>		1	2	3	4	5
		9:45 FUN③ SAE	10:00 AY SAE 11:15 Rest YUKI	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① misayo	11:15 open misayo	11:15 open SAE
		20:00 FUN① SAE		20:00 Rest YUKI		
6	7	8	9	10	11	12
9:45 FUN② SAE 11:00 FUN① misayo	10:00 FUN② SAE	9:45 Ab CHIHOCHO 11:00 FUN① misayo	10:00 FUN③ SAE	10:00 AY SAE	11:15 open SAE	11:15 open misayo
20:00 AY SAE	20:15 FUN① SAE	20:00 FUN② SAE		20:00 Rest YUKI		
13	14	15	16	17	18	19
	10:00 FUN① SAE	11:00 FUN③ SAE	10:00 FUN② SAE	10:00 FUN① misayo 11:15 Rest YUKI	11:15 open SAE	11:15 open misayo
20:00 Rest YUKI	20:15 FUN② SAE	20:00 AY SAE		20:00 FUN① SAE		
20	21	22	23	24	25	26
11:00 FUN① misayo	9:45 FUN③ SAE 11:15 TRX KANA ☞ TRX無料体験会	9:45 Ab CHIHOCHO 11:00 FUN① SAE	10:00 AY SAE	10:00 FUN② SAE 11:15 FUN① misayo	11:15 open SAE	11:15 open SAE
20:00 AY SAE	20:15 FUN① SAE	20:00 FUN③ SAE		20:00 Rest YUKI		
27	28	29	30	<p>●キャンセルについて</p> <p>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</p> <p>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	9:45 FUN② SAE 11:15 TRX KANA ☞ TRX無料体験会		10:00 FUN① SAE			
20:00 Rest YUKI	20:15 AY SAE					

クラス紹介

体験可 FUN①

FUN②

FUN③

体験可 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。極上のリラックスクラスです。

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。