

★Antygravity®FITNESS リストラティブ

ハンモックの高さを低くし、関節部や心身の力を緩めていきます。

★Antygravity®FITNESS 基礎

全身を動かしながら、ハンモックの支えにも負荷にもなる感覚や、重力から解放される感覚を楽しむクラス。初めての方はここからスタートとなります。

★Antygravity®FITNESS OPEN

基礎クラスよりもよりいっそう身体のコアを使ってすすめていきます。基礎クラスに十分慣れた方にご参加いただけます。

★Antygravity®FITNESS エアリアルヨガ

ハンモックにすっぽり包まれることで呼吸や心身に意識を向けやすく、不安定な中でコアを使いながらストレッチなどを行います。OPENクラスに十分慣れた方にご参加いただけます。

★Antygravity®FITNESS Airbarre(エアバー)

逆転位も行いながら、音楽に合わせてバレエのテクニクを取り入れます。OPENクラスに十分慣れた方にご参加いただけます。
※エア・バーのみ定員6名となります。

★Antygravity®FITNESS サスペンションフィットネス

筋力トレーニングの要素が強く、身体を引き締めたい方や汗をかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。



AntiGravity® Fitness

(空中フィットネス&ヨガ)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|------|--------|-------|-------|---------|-----------------------------|----------|---------|----------------------------|------------|---------|-------------------------------------|
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>会員種類</th> <th>料金(税込)</th> <th>ご利用条件</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>空中ヨガ4</td> <td>11,880円</td> <td>月に4回空中ヨガ受講と受講後のスパ利用可能空中ヨガ1日</td> </tr> <tr> <td>空中ヨガFree</td> <td>16,280円</td> <td>空中ヨガ1日1レッスン何日でも受講でき全施設利用可能</td> </tr> <tr> <td>空中ヨガ&ホットヨガ</td> <td>18,480円</td> <td>空中ヨガ及びホットヨガをそれぞれ1日1本何日でも受講でき全施設利用可能</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | 会員種類 | 料金(税込) | ご利用条件 | 空中ヨガ4 | 11,880円 | 月に4回空中ヨガ受講と受講後のスパ利用可能空中ヨガ1日 | 空中ヨガFree | 16,280円 | 空中ヨガ1日1レッスン何日でも受講でき全施設利用可能 | 空中ヨガ&ホットヨガ | 18,480円 | 空中ヨガ及びホットヨガをそれぞれ1日1本何日でも受講でき全施設利用可能 |
| 会員種類 | 料金(税込) | ご利用条件 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 空中ヨガ4 | 11,880円 | 月に4回空中ヨガ受講と受講後のスパ利用可能空中ヨガ1日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 空中ヨガFree | 16,280円 | 空中ヨガ1日1レッスン何日でも受講でき全施設利用可能 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 空中ヨガ&ホットヨガ | 18,480円 | 空中ヨガ及びホットヨガをそれぞれ1日1本何日でも受講でき全施設利用可能 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | AntiGravity®Fitness エアリアルヨガ 11:50~12:50 JUNKO | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | AntiGravity®Fitness OPEN 14:00~15:00 神崎 きよみ | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | AntiGravity®Fitness エアリアルヨガ 17:10~18:10 石上 文絵 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | AntiGravity®Fitness AIRbarre 19:00~20:00 Kazu | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | AntiGravity®Fitness OPEN 20:20~21:20 kazu | | AntiGravity®Fitness リストラティブ 19:45~20:45 JUNKO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 1・3・5週目 OPEN 2週目 基礎クラス 4週目 サスペンションフィットネス | | AntiGravity®Fitness OPEN 21:30~22:30 杉本 昇 | | AntiGravity®Fitness OPEN 20:40~21:40 神崎 きよみ | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |