

# アンティグラビティプログラム ご参加について

## ◆実施日

2024年7月～9月(1クール12回)

※5週目実施なし

※次クールのご案内は9月3日(火)を予定しております

## ◆時間(各クラス1時間 ※担当者:メイン・サブ)

**木曜日 19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモックExercise**

担当者:Erika・Seia/Shoco ※1.3週:Seia 2.4週:Shoco

**20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモックAdvanced**

担当者:Seia/Shoco・Erika ※1.3週:Seia 2.4週:Shoco

**土曜日 13:05～14:05 ANTIGRAVITY ハンモックAdvanced**

担当者:Miya/Yoshino ※最終週:Yoshino

**14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモックExercise**

担当者:Miya/Yoshino ※最終週:Yoshino

**日曜日 12:10～13:10 ANTIGRAVITY ハンモックConditioning**

担当者:Miya/Hiroko ※1.3週:Miya 2.4週:Hiroko



Erika IR



Seia IR



Shoco IR



Miya IR



Yoshino IR



Hiroko IR

## ◆定員

木曜日:23名 土曜日・日曜日:12名

## ◆参加費

初中級クラス 18,000円(税抜) 19,800円(税込) ※1クール(12回分)の価格

中上級クラス 24,000円(税抜) 26,400円(税込) ※1クール(12回分)の価格

※初中級:Conditioning・Exercise 中上級:Advanced

※ご参加状況によっては休講となる場合がございます。ご了承ください。

## ◆7月～9月クールお申込日

**2024年6月16日(日) 0:00～2024年6月25日(火) 23:55**

## ◆参加申込の仕方

WEBサービスの「イベント」よりお申込となります。

開催決定後、ご連絡いたしますのでメインフロントにてご入金をお願いいたします。

## ◆レッスン振替:なし

## ◆受付・キャンセルについて

○毎月16日～25日WEB予約申込

※開催可否を26日～28日の間にご連絡いたします。

開催の場合、そのご連絡でご入金期間のご案内をいたします。ご確認ください。

○ご入金受付開始後、参加クラス開始30分前までにフロントにてご入金をお願いいたします。

○申込終了後(26日以降)のキャンセル不可

○開催決定後(26日以降) / ご入金後の返金不可

# 有料スクールでのAntiGravity®Fitnessの進め方



<b>(初級：レッスン名) ハンモックConditioning</b>	<b>(中級：レッスン名) ハンモックExercise</b>	<b>(上級：レッスン名) ハンモックAdvanced</b>	<b>少人数スクール</b>
<p>ハンモックで身体や心を整えていくクラス。逆さのポーズを入れたメンテナンス効果が高いクラスとハンモックを低くしてストレッチを深めるクラスを交互に行う。初めての方や体のメンテナンスしたい方へおすすめ。</p>	<p>ハンモックの使い方に慣れたかたへの応用クラス。ポーズのバリエーションを楽しみながら、体幹やバランス感覚を鍛えていく。心地よい汗をかき、エクササイズを楽しみたい方へおすすめ。</p>	<p>ヨガ・ピラティス・バレエ・筋トレ等の要素を取り入れたアドバンスクラス。運動強度も高く、チャレンジング。内容はインストラクターの保有資格により変わる。継続することで心身の成長を感じられる、高いトレーニング効果を求める方へおすすめ。</p>	<p>より参加者の成長を促すような少人数クラス。グループレッスンに比べ、一人一人へのフィードバックや指導が可能。その為、基本は8名程度。(現在赤羽で1レッスンのみ10名定員)</p>
<p>ハンモックの基礎となり メンテナンス効果が高い</p>	<p>体幹・バランス感覚を高め バランスよく動くクラス</p>	<p>筋力・体幹・バランス・柔軟性が を高めていく、強度は高い</p>	<p>一番コアなお客様向けの 少人数制の特別なクラス</p>