

5月

2022



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|---|---|--|--|--|---|--|
| <p>ゴールデンウィーク特別企画! ダンスレッスン祭り! 本レッスンより短い60分レッスンは全て初心者向けとなります。 これを機に新しいことにチャレンジしてみませんか?</p> | | | | | | <p>1 新月●</p> <p>9:30-10:30 BurnG Rina 11:00-12:00 BG体験 Rina 12:00-13:00 AG体験 Minato 14:00-15:15 ハタヨガ Minato 15:45-16:45 AG Fun 1&2 Minato</p> | |
| <p>5/4(水) 12:30~13:30 ベリーダンス超入門 /Minato</p> | | | <p>5/5(木) 11:00~12:00 HIPHOP入門/taichi 12:30~13:30 フュージョン入門/aco 16:00~17:00 テーマパークダンス/taichi</p> | | <p>5/6(金) 11:30~12:30 JAZZHIPHOP入門/NATSUKI 13:00~14:00 JAZZ入門/Rina</p> | | |
| <p>※別料金での受講となります。詳細はイベントPOPをご覧ください</p> | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| <p>9:30-10:30 AG Fun 2&3 Minato 11:00-12:15 パワーヨガ Tomomi 12:45-13:45 BurnG Minato 14:30-15:15 ボクササイズ taichi 15:45-16:45 AG Open Rina</p> | <p>9:30-10:30 AG Fun 1&2 Minato 11:00-12:00 BG体験 Minato 12:00-13:00 AG体験 MANA 13:30-14:45 Kpop MANA 15:30-16:45 KAYAメソッド Kei</p> | <p>9:30-10:45 モーニングフローヨガ Minato 11:00-12:00 BurnG Rina 12:30-13:30 イベントレッスン Minato 14:00-15:00 イベントレッスン MANA 15:30-17:00 AG Rest Rina</p> | <p>9:30-10:30 AG Open Rina 11:00-12:00 イベントレッスン taichi 12:30-13:30 イベントレッスン aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 16:00-17:00 イベントレッスン taichi</p> | <p>9:30-10:45 ビギナーヨガ NATSUKI 11:00-12:30 イベントレッスン NATSUKI 13:00-14:00 イベントレッスン Rina 14:30-15:30 AG Fun 2&3 Rina 16:00-17:15 リラクسسヨガ Tomomi</p> | <p>9:30-11:00 AG Rest Rina 11:30-12:30 AG Fun 1&2 Rina 13:00-14:00 BurnG Rina 14:30-15:45 KAYAメソッド kei 16:15-17:30 HIPHOP taichi</p> | <p>10:00-11:00 BG体験 Rina 11:00-12:00 AG体験 Minato 12:30-13:45 ウィンヤサフロー aco 14:00-15:15 フュージョン初級 aco 15:45-16:45 AG Open Minato 17:00-18:15 ビギナーヨガ NATSUKI</p> | |
| 9 | 10 | 11 | 休館日 | | 13 | 14 | |
| <p>12:00-13:00 AG Fun 1&2 Masako 18:30-19:45 パワーヨガ Tomomi 20:15-21:15 AG Fun 2&3 Rina</p> | <p>10:00-11:30 AG Rest Rina 12:00-13:15 Kpop MANA 18:30-19:30 BurnG Minato 20:00-21:15 KAYAメソッド Kei</p> | <p>11:00-12:00 AG Fun 2&3 MANA 12:30-13:30 BurnG Rina 18:30-19:15 ハンドクラップ Rina 20:00-21:00 AG Open Minato</p> | | | <p>10:30-11:45 モーニングフローヨガ Minato 12:15-13:15 AG Open Minato 14:00-15:15 筋膜炎リリース Goshi 15:45-16:45 AG Fun 1&2 Goshi 19:00-20:00 BurnG Rina</p> | <p>10:00-11:00 BG体験 Rina 11:00-12:00 AG体験 Minato 12:30-13:15 ハンドクラップ Rina 13:30-14:45 JAZZHIPHOP入門 NATSUKI 15:15-16:15 AG Fun 2&3 Minato 16:30-18:00 AG Rest Minato</p> | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| <p>満月○</p> <p>10:00-11:00 BurnG Rina 11:30-12:30 AG Open Masako 13:00-14:00 AG Fun 1&2 Rina 19:00-20:15 リラクسسヨガ Tomomi</p> | <p>10:00-11:00 AG Fun 1&2 MANA 11:30-12:30 AG Fun 2&3 MANA 13:00-14:15 KAYAメソッド Kei 18:30-19:45 ハタヨガ Minato 20:00-21:15 JAZZ Rina</p> | <p>10:00-11:15 ビギナーヨガ NATSUKI 12:00-13:00 AG Fun 1&2 Rina 13:30-14:15 ボクササイズ taichi 19:00-20:00 BG体験 Rina 20:00-21:00 AG体験 Minato</p> | <p>11:00-12:00 AG Fun 1&2 Rina 12:30-13:45 フュージョン入門 aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 18:30-19:30 BurnG Minato 20:00-21:15 KAYAメソッド Kei</p> | <p>12:30-13:30 AG Open Minato 14:00-15:00 AG Fun 2&3 Goshi 15:30-16:45 筋膜炎リリース Goshi 19:00-20:30 AG Rest Minato</p> | <p>9:30-10:30 AG Fun 1&2 Masako 11:00-12:00 AG Open Masako 12:30-13:45 JAZZ入門 Rina 14:15-15:15 BurnG Minato 16:00-17:15 ハタヨガ Minato</p> | <p>10:00-11:00 BG体験 Rina 11:00-12:00 AG体験 Rina 12:30-13:45 フュージョン初級 aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 15:45-16:45 AG Fun 2&3 Minato 17:00-18:00 AG Fun 1&2 Minato</p> | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| <p>10:00-11:15 ビギナーヨガ NATSUKI 12:00-13:30 AG Rest Masako 18:30-19:30 AG Fun 2&3 Rina 20:00-21:00 AG Fun 1&2 Rina</p> | 休館日 | | <p>10:00-11:00 AG Fun 2&3 Rina 12:30-13:45 Kpop MANA 14:00-15:00 AG Open Rina 18:30-19:30 AG Fun 1&2 Minato 20:00-21:00 BurnG Minato</p> | <p>10:30-11:45 ハタヨガベシック taichi 12:15-13:15 BurnG Rina 13:45-15:00 KAYAメソッド Kei 19:00-20:30 AG Rest Rina</p> | <p>10:00-11:00 BurnG Minato 11:30-12:30 AG Fun 1&2 Masako 13:00-14:00 AG Fun 2&3 Masako 18:30-19:15 アーサナ練習 Tomomi 19:30-20:45 パワーヨガ Tomomi</p> | <p>10:00-11:15 KAYAメソッド Kei 12:00-13:00 BG体験 Minato 13:00-14:00 AG体験 Minato 14:30-15:45 ビギナーヨガ NATSUKI 16:15-17:15 AG Fun 2&3 Minato</p> | <p>10:00-11:00 AG Open Minato 11:30-12:45 アナミック身体ヨガ なぐ 13:15-14:30 JAZZHIPHOP入門 NATSUKI 15:00-16:00 AG Fun 1&2 Minato 16:30-17:30 BurnG Minato</p> |
| 30 | 31 | | | | | | |
| <p>新月●</p> <p>10:00-11:00 BG体験 Minato 11:00-12:00 AG体験 Masako 13:00-14:00 AG Open Masako 19:00-20:00 AG Fun 2&3 Minato</p> | <p>12:00-13:00 BurnG Minato 13:30-14:30 AG Fun 1&2 Minato 19:00-20:15 JAZZHIPHOP NATSUKI</p> | | | | | | |

| レッスン名 | 表記名 | 時間 | 対象 | レッスン名 | 表記名 | 時間 | 対象 | レッスン名 | 表記名 | 時間 | 対象 |
|------------------------------|------------|-------------|--------|---------------|---------|-----|--------|-------------------------|----------|-----|--------|
| AntiGravity Fundamentals 1&2 | AG Fun 1&2 | 60分 | 会員専用 | 筋膜炎リリース&ストレッチ | 筋膜炎リリース | 75分 | 体験者/会員 | ベリーダンス超入門 | ベリー超入門 | 75分 | 体験者/会員 |
| AntiGravity Fundamentals 2&3 | AG Fun 2&3 | 60分 | 会員専用 | 各種ヨガクラス | 各種 | 75分 | 体験者/会員 | フュージョンベリーダンス入門 | フュージョン入門 | 75分 | 体験者/会員 |
| AntiGravity Open | AG Open | 60分 | 会員専用 | KAYAメソッド | 同じ | 75分 | 体験者/会員 | フュージョンベリーダンス初級 | フュージョン初級 | 75分 | 体験者/会員 |
| AntiGravity Restorative | AG Rest | 90分 | 会員専用 | アーサナ練習 | 同じ | 45分 | 体験者/会員 | Kpop/Kpop入門 | 同じ | 75分 | 体験者/会員 |
| BurnG | BurnG | 60分 | 会員専用 | ボクササイズ | 同じ | 45分 | 体験者/会員 | JAZZ / JAZZ入門 | 同じ | 75分 | 体験者/会員 |
| AntiGravity体験 | AG体験 | 連続受講をお勧めします | 体験者/会員 | ハンドクラップ | 同じ | 45分 | 体験者/会員 | JAZZHIPHOP/JAZZHIPHOP入門 | 同じ | 75分 | 体験者/会員 |
| BurnG体験 | BG体験 | | 体験者/会員 | | | | | HIPHOP | 同じ | 75分 | 体験者/会員 |

AntiGravity®Fitness&yogaのレッスンに、Openクラスが加わりました！Fundamentals(基礎クラス)にもうひとつ踏み込んだ、アドバンスクラスへの足がかり的なクラス！チャレンジ大歓迎ですが、安全のために、1&2,2&3を受けてからご参加ください！