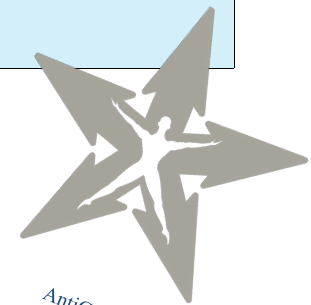


2018 2月

PALLAS STUDIO Tel: 03-6382-9820

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			1 10~ フラダンス 14~ Fun1 Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ Fun2 Yuko 20~ Rest75 Yuko	2 9:30~ Fun2 Mami 11:30~ Fun1 Mami 18~ Fun3 Yutaro 20~ Fun1 Yutaro	3 9:30~ Fun1 Mami 11:30~ Fun2 Mami 14~ Fun3 Keiko 16~ Rest75 Keiko 18~ Fun2 Yutaro	4 10~ Fun1 Rumi 12~ Fun2 Mami 15:30~ Open60 Miya 17~ Rest75 Miya	
5 9:30~ Fun1 Yutaro 12~ Fun2 Yutaro 16:30~ フラダンス 18~ Fun1 YASUCO 20~ Fun2 YASUCO	6 10~ Fun3 Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Fun2 Yutaro 20~ Fun1 Yutaro	7 10~ Fun1 YUCA 12~ Fun3 YUCA 16~ Fun1 YASUCO 18~ Fun2 YASUCO 20~ Fun3 Yutaro	8 10~ フラダンス 14~ Open60 Miya 15:30~ Rest75 Miya 18~ Fun1 Yuko 20~ Rest75 Yuko	9 9:30~ Fun2 Mami 11:30~ Fun1 Mami 18~ Fun3 Yutaro 20~ Fun1 Yutaro	10 9:30~ Rest75 Keiko 11:30~ Open60 Keiko 13~ Rest60 Keiko 16~ Fun1 Mami 18~ Fun2 Mami	11 10~ Fun3 Mami 12~ Fun1 Mami 15:30~ Open75 Miya 17:30~ Rest75 Miya	
12 9:30~ Fun1 Rumi 12~ Fun1 Rumi 15~ Fun3 Yutaro 18~ Fun2 Yutaro	13 10~ Open60 Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Fun1 Yutaro 20~ Fun3 Yutaro	14 10~ Fun3 YUCA 11:30~ Fun1 YUCA 16~ Fun2 YASUCO 18~ Fun1 YASUCO 20~ Fun1 Yutaro	15 10~ フラダンス 14~ Open75 Miya 16~ Rest75 Miya 18~ Fun3 Yuko 20~ Rest90 Yuko	16 9:30~ Fun1 Yutaro 11:30~ Fun3 Yutaro 18~ Fun1 Mami 20~ Fun2 Mami	17 9:30~ Rest75 Keiko 11:30~ AY Keiko 13~ Rest60 Keiko 16~ Fun1 Mami 18~ Fun2 Mami	18 10~ Fun1 Rumi 12~ Fun1 Mami 15:30~ Open75 Miya 17:30~ Rest75 Miya	
19 9:30~ Fun3 Yutaro 12~ Fun1 Yutaro 16:30~ フラダンス 18~ Fun2 YASUCO 20~ Fun1 YASUCO	20 10~ Open75 Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Fun1 Yutaro 20~ Fun2 Yutaro	21 <b>研修の為 スタジオ使用</b> 20~ Fun1 Yutaro	22 <b>研修の為 スタジオ使用</b> 20~ Rest60 Yutaro	23 <b>研修の為 スタジオ使用</b> 20~ Fun1 Yutaro	24 <b>研修の為 スタジオ使用</b> 20~ Rest60 Yutaro	25 10~ Fun1 Rumi 12~ Fun1 Rumi 15:30~ Ab Miya 17:30~ Rest75 Miya	
26 9:30~ Fun1 Yutaro 12~ Rest75 Yutaro 16:30~ フラダンス 18~ Fun1 YASUCO 20~ Fun2 YASUCO	27 10~ Ab Minako 12~ Rest75 Minako 18~ Fun3 Yutaro 20~ Fun1 Yutaro	28 10~ Open60 YUCA 11:30~ Fun2 YUCA 16~ Fun1 YASUCO 18~ Fun2 YASUCO 20~ Rest75 Yutaro	更新日 2017.1.21~				



AntiGravity® Fitness Japan  
http://antigravityfitness.jp/

- **[FUN1]** Fundamentals 1 ハンモックに慣れるための基礎クラス。楽しみながら空間を自由自在に動きます。 **！体験対象クラス！**
- **[FUN2]** Fundamentals 2 FUN1をベースに後屈や逆転、バランスなど応用ポーズに取り組みます。
- **[FUN3]** Fundamentals 3 FUN2を応用し、更にチャレンジポーズ。美しいポーズも体験でき、達成感があります。
- **[AY 1,2]** Aerial Yoga 1,2 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。
- **[Ab]** AIRbarre バレエのメソッドを取り入れたフィットネス。指先から足先まで美しく動かしながら、特に下半身を引き締めます。
- **[Open60]** Open 60 FUN1, FUN2, FUN3のシークエンスをメインに混ぜたクラスです。Fundamentalsが慣れてきた方にオススメのクラスです。
- **[Open75]** Open 75 Open60よりも更に様々なシークエンスが体験できるクラスです。より充実して身体を動かすことができます。
- **[REST]** Restorative ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き、心と身体を芯からほぐします。 **！体験対象クラス！**