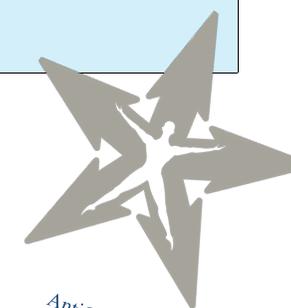


2018 2月

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 研修の為 スタジオ使用 20～ Fun1 Yutaro	22 研修の為 スタジオ使用 20～ Rest60 Yutaro	23 研修の為 スタジオ使用 20～ Fun1 Yutaro	24 研修の為 スタジオ使用 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！**