

★2017/12/23 現在の予定です。やむを得ず変更の場合もございます。最新情報はHPでご確認、もしくはスタジオへお問い合わせください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
新年あけましておめでとうございます。 旧年中はいろいろお世話になりました。 新しい1年の始まりにあたり、これからさらに、 どんどん人気上昇していくこのAntigravity®Fitnessの エクササイズ、いち早く取り入れませんか？						
			4	5	6	7
			10:00 Fun1 Rina	10:00 Rest60 Reiko	10:30 Fun1 Rina	10:30 Fun2 Reiko
			11:30 朝のゆったりフロー-ヨガ Rina	11:30 Aerial Yoga Kazu	12:00 Open60 Rina	12:00 腰痛改善ヨガ Yoko
			13:00 Fun2 Rina	13:00 Fun1 Kazu	13:30 Aerial Yoga Kazu	13:30 Open75 Kazu
			18:30 Open60 Mao	18:30 Fun3 Asami	15:00 Rest60 Tomo	15:00 Fun1 Kazu
				20:00 Airbarre Asami	16:30 Fun2 Tomo	16:30 Fun3 Mao
					18:00 Pilates Hiro	18:00 Airbarre Asami
8	9	10	11	12	13	14
10:00 Rest60 Tomo	10:00 Pilates Yu	10:00 Open60 Rina	10:00 Fun1 Tomo	10:30 Fun2 Rina	スペシャルイベントDay *	
11:30 Fun3 Reiko	11:30 Fun1 Tomo	11:30 朝の目覚めヨガ Rina	11:30 Aerial Yoga Tomo	12:00 Fun1 Rina		
13:00 Fun2 Mimura	15:30 Men'sヨガ Yuka	15:30 Pilates Ichi	13:00 Rest60 Reiko	13:30 Open90 Kazu	13:30 Aerial Yoga Kazu	
	17:00 Rest60 Yuka	17:00 Sfit Ichi		15:30 Rest60 Tomo	15:00 Fun1 Makiko	
18:30 Fun1 Makiko	18:30 Aerial Yoga Kazu	18:30 Fun3 Mimura	18:30 Fun3 Mimura	18:30 Airbarre Asami	17:00 Fun3 Mao	16:30 Rest75 Reiko
20:00 Sfit Ichi	20:00 Open60 Kazu	20:00 Fun1 Mimura	20:00 Fun2 Asami	20:00 Fun2 Asami	18:30 Pilates Hiro	18:00 Fun2 Mao
15	16	17	18	19	20	21
10:00 Rest60 Reiko	10:00 Airbarre Yuka	10:00 Aerial Yoga Tomo	10:00 Fun2 Reiko	10:30 Open60 Rina	10:30 Fun1 Reiko	
11:30 Aerial Yoga Yuka	11:30 Pilates Yu	11:30 朝のゆったりフロー-ヨガ Rina	11:30 Fun1 Kazu	12:00 Fun1 Rina	12:00 肩こり改善ヨガ Yoko	
13:00 Fun1 Yuka	15:30 Men'sヨガ Yuka	13:00 Fun3 Rina	13:00 Rest90 Kazu	13:30 Aerial Yoga Kazu	13:30 Aerial Yoga Kazu	
	17:00 Rest60 Yuka			15:00 Fun3 Mao	15:00 Rest75 Kazu	
18:30 Sfit Ichi	18:30 Fun3 Kazu	18:30 Fun1 Mimura	18:30 Fun3 Asami	16:30 Fun2 Mao	16:30 Fun2 Mao	
20:00 Fun2 Ichi	20:00 Aerial Yoga Kazu	20:00 Open60 Mimura	20:00 Airbarre Asami	18:00 Pilates Hiro	18:00 Open90 Asami	
22	23	24	25	26	27	28
10:00 Aerial Yoga Tomo	10:00 Pilates Yu	10:00 Fun2 Rina	10:00 Fun1 Tomo	10:30 Fun1 Rina		
11:30 Fun1 Yuka	11:30 Open60 Tomo	11:30 朝の目覚めヨガ Rina	11:30 Aerial Yoga Tomo	12:00 Open60 Rina	12:00 むくみ改善ヨガ Yoko	
13:00 Rest90 Yuka	15:30 Men'sヨガ Yuka	15:30 Pilates Ichi	13:00 Rest90 Kazu	13:30 Rest75 Kazu	13:30 Aerial Yoga Kazu	
	17:00 Rest60 Yuka	17:00 Sfit Ichi		15:00 Fun3 Mao	15:00 Fun2 Makiko	
18:30 Open60 Ichi	18:30 Aerial Yoga Kazu	18:30 Fun3 Mimura	18:30 Airbarre Asami	16:30 Aerial Yoga Tomo	16:30 Fun1 Erika	
20:00 Sfit Ichi	20:00 Fun1 Kazu	20:00 Open60 Mimura	20:00 Open60 Asami	18:00 Pilates Hiro	18:00 Fun3 Mao	
29	30	31	2018年・新春スペシャルレッスン Antigravity®Fitness × Pilates特別レッス  日時：2018年1月14日(日) 11:00~13:00 内容：11:00~ Pilates 60分 12:00~ Antigravity® 30分(前後半あり) 料金：¥3,000(税抜) ※チケットの使用不可 ※会員様料金有 *どなたでもご参加いただけます！HPをご覧ください☆			
10:00 Rest60 Tomo	10:00 Pilates Yu					
11:30 Fun2 Reiko	11:30 Airbarre Yuka					
13:00 Fun3 Reiko	15:30 Men'sヨガ Yuka					
	17:00 Rest60 Yuka					
18:30 Sfit Ichi	18:30 Aerial Yoga Kazu					
20:00 Fun1 Makiko	20:00 Open60 Kazu					

※体験レッスンは★印のクラスのみとなりますのでご了承下さい。

- ★ Fun1 (Fundamentals1) :ハンモックに慣れるための基礎クラス60分です。楽しみながら身体を様々な方向へ動かします。
- ★ Rest60 (Restorative) :ハンモックを床下まで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き心身を芯からほぐします。60分クラス。
- ★ Yoga・Pilatesのクラスの体験レッスンも受講可能です。スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先：StudioNAVI難波 TEL:06-6626-9734 (月曜日定休日、10:00-20:00まで：土日は18:00まで)

SNSでも、NAVI
難波の様々な情
報をご覧いただ
けます。ぜひご覧
ください。

Facebook



HP



Instagram

