



# AntiGravity®

## Suspension Fitness I

by Christopher Harrison

# AntiGravity® Suspension Fitness I

Fundamentals, Aerial Yogaと共にAGテクニックの核となっているのがこのSuspension fitnessです。

ハンモックの揺れを使い、全身の筋肉を鍛える最も運動量が多いクラスです。

AntiGravityの楽しさはそのままに、自重を使ってトレーニングできるので、それぞれの身体に必要な筋力が鍛えられます。

回数によって強度を変えることもできるので、生徒のレベルに合わせてあげることも可能です。

AntiGravityのモットーでもある

" Kick ass! "

をこのサスペンションフィットネスクラスで実践しましょう。

このサスペンションフィットネスが、あなたのティーチングを少しスパイシーにしてくれることでしょう！

ぜひご参加ください。



---

## Schedule

---

2023年 4月20-21日  
10:00-19:00

会場：

**Studio NAVI自由が丘**  
東京都目黒区自由が丘1-5-1 B1

---

## 受講料

---

132,000円（税抜）

**\*1ヶ月前までの申し込みで早割10% →120,000円（税抜）**

教科書、ライセンス登録料等 込み

※合格の基準に達しない場合は、再受講料2万円（税抜）申し受けます。

AntiGravity®

1 Star Instructor Trainer



## Goshi

横浜市出身。習い事をきっかけにストリートダンスに没頭し、身体を動かす楽しさを知る。幼少からパフォーマンスや演技の世界に憧れ、大学と声優養成所を並行して卒業。舞台とマイクの前で過ごした学生時代を経て、その後も舞台・ライブ・イベント司会等を経験。

2014年にAntiGravity®Fitnessに出会い、その楽しさと根底の考え方に感銘を受ける。遊びながら心身が整っていくおもしろさをシェアしようとインストラクターに転身。日本支部の拡大とともに経験を積み、日々のレッスンに加えてトレーナー部門の活動にも関わるようになり、展示会でのデモンストレーション・デモレッスン・インストラクター向けワークショップやデビューのサポートなども担当。

2021年AntiGravity®Japanパートナーインストラクターとして、全国の繋がりや知識を深める企画・活動を開始。

2022年 ニューヨーク本部より1star Trainerに認定される。

◎AntiGravity®Fitness Fun/AY 1&2/SF 1&2/RV/Just Kids/1on1

◎TriggerPoint™ アドバンストレーナー

◎JCCA ベーシックインストラクター

◎NESTA パーソナルフィットネストレーナー

◎AFAA IGFI

# AntiGravity® Fitness TT

## キャンセルポリシー

受講料お支払い期限日 : コース開始15日前まで

キャンセル日	キャンセル料
コース開始15日前	無料
コース開始14日前～前日	50%
コース開始当日	受講料の全額

※受講料締め切りを過ぎてからの申し込みも随時募集いたします。

その場合も、上記キャンセルポリシーが適用されます。

※受講料の振込み期限日にご入金を確認できない場合は、自動的にお申し込みがキャンセル扱いになり、他の方に予約枠を回させていただきます。あらかじめご了承ください。

※恐れられますが、お振込手数料に関しましてはご負担いただいております。

### 【お振込金額と口座に関して】

資格取得費用 145,200円(税込) \*早割適用の場合 132,000円(税込)

お振込先口座：

三井住友銀行 学芸大学駅前支店

普通口座 6850946

名義 ナヴィ 株式会社

お振込・お申込み期限：お早めのご対応にご協力お願い申し上げます。

※ご入金頂いた後のご返金は致しかねます。ご注意ください。

