

# 4/1（日）以降 ハンモックヨガ料金について

●女性専用エリア会員の方： 毎月2回まで 無 料

※毎月3回目以降は都度¥1,080を頂戴いたします。

●初めてのの方はレッスン開始20分前にお越し下さい



スポーツクラブ湘南台ファースト

SPORTS CLUB  
SHONANDAI FIRST

# Hammock Yoga



## ◆ハンモックヨガのメリット

### 楽しい

揺れたり、空中で過ごしたり、逆さになるポーズなど、非日常的な体験ができます。

### アンチエイジング効果

逆さになることで血行促進、若返りやダイエットに最適です。

### ストレスリリース

肌触りの良い布での心地の良い揺れや安心感でカラダとココロを癒します。

### カラダの歪みの矯正

背骨一つ一つの空間を開いていき、リセットされやすいカラダに戻します。

### 体幹の強化

腕や足の筋肉に頼りすぎることなく、体幹を使っての動きを取り戻します。

### 初心者でも無理なくおこなえる

少しずつ、カラダを緩める気持ちよさを感じてくださいね。運動不足の方にもおすすめです。

### 肩こり・腰痛の改善・予防

関節や背骨を無理なくリリース。身体の凝り固まりが解消されます。



## ハンモックヨガとは？

天井から垂らした布を使い、空中でバランスを取りながらポーズを取るといった新しいエクササイズです。普段出来ない動きやポーズがとれるので、ダイエット効果が高く体幹を鍛える事ができます。また逆さまになることで、血の巡りが良くなり脳も活性化され、視野が広がると言われています。



### 【プログラム参加の前に】

#### ★レッスン時にお持ちいただくもの

・水分補給用ドリンクをご持参ください ・運動が出来る服装（下記項目をご確認ください）

#### ★服装

・脇の下と脚が隠れるトレーニングウェア（脇や膝が出ているとハンモックがくい込んで肌が擦れることがあります）  
・逆さまになるので、Tシャツなどの下にスポーツブラやタンクトップなど、びったりとした下着やウェアを着用をお勧めします。（ジッパーが付いていないものをお勧めです）  
・靴下は必要ありません。  
・アクセサリはハンモックを傷つける可能性があるため、必ず外して行ってください。

#### ★ご参加いただけない方

下記の症状に該当されるお客様はクラス参加を控えさせていただく場合があります。安心してお受けいただく為にも、今後もクラス前確認にご協力をお願いいたします。  
・妊娠中 ・線内障 ・直近の手術 ・過度な高血圧 ・ヘルニア ・頻繁なめまい  
・飲酒された方 ・ボトックス注射（6時間以内） ・骨粗しょう症 ・脳の病気 ・心臓の病気  
・通院中の方 ・健康状態に相談がある方 《お気軽にスタッフまでご相談ください。》