

新しいクラスが始まります！

ハンモックエクササイズ クラス紹介

- ★ファンダメンタル1 → ハンモックの扱い方や、身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。
(初めての方OK)
- ★リストラティブ → ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。
揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。
(初めての方OK)
- ★ファンダメンタルミックス → 参加者に合わせてインストラクターがシーケンスを選んで行います。
ファンダメンタル1と2のミックスクラスです。
- ★ファンダメンタル2 → 「Open Up」をテーマにしたクラスです。体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。
ファンダメンタル1を5回以上受けてから挑戦しましょう。
- ★ファンダメンタル3 → 「Be Free」をテーマにしたクラスです。胸を開き、背骨を大きく動かし解放感を味わえるクラスになります。
ファンダメンタル2を5回以上受けてから挑戦しましょう。



【お知らせ】

クラスの種類が増えるにあたり、今までのファンダメンタル1アドバンスクラスがなくなりました。
ファンダメンタル1では参加者に合わせて今までのファンダメンタル1アドバンスの内容を組み入れて行います。