

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

★ファンダメンタルベーシック →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と3のミックスクラスです。
(ファンダメンタルベーシックを3回以上受講してからご参加ください)

【お知らせ】

ファンダメンタル2、ファンダメンタル3のクラスはなくなり、ファンダメンタルミックスに組み入れて行います。

