

# 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。



初めての方も参加できます！

## 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。



初めての方も参加できます！

## 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。

1

×5 ファンダメンタル 1 を 5 回受講してからご参加ください。

## オープン

ファンダメンタル 1・2・3 のクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにもチャレンジできます。

3

×5 ファンダメンタル 3 を 5 回受講してからご参加ください。

## 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。

2

×5 ファンダメンタル 2 を 5 回受講してからご参加ください。



3 階リノエリアにて受講いただけます。  
詳しいスケジュールにつきましては、  
「ハンモックエクササイズレッスンスケジュール」  
をご覧くださいませ。