



ハンモックエクササイズ

2020.12 Lesson Schedule

全レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

フロント横券売機にてチケットを購入し、インストラクターにお渡しください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				11:45 Izumi 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8 最少 4	11:20 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8 最少 4	<p>毎週金曜日『フュージョン』 担当：Izumi IR 時間：14：15～ 75分レッスン 料金：¥7,040(税込) ※4回レッスン分 定員：6名 【参加条件】 オープンのレッスンに1回以上の参加経験がある方であれば1回からのご参加も可能。 ※1回参加 ¥1,760 (税込)</p> <p>《申込・ご予約について》 4回参加の申し込みは 11/27(金) 午前10時よりフロントにて受付いたします。</p> <p>1回参加のご予約は 11/30(月) 午前10時よりWEBにてご予約頂けます。 ※1回参加の定員数は4回参加の申込数後に決定致しますので、予めご了承ください</p>
		20:10 Kaoru 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8 最少 4			14:15 Izumi 6名 有料セッション 予約 6 最少 4 フュージョン(75分)	
6	7	8	9	10	11	
				11:45 Izumi 8名 オープン 予約 8 最少 4	11:20 Izumi 8名 ♥ リストラティブ 予約 8 最少 4	
13:15 JUN 8名 オープン 予約 8 最少 3		20:10 Kaoru 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8 最少 4			14:15 Izumi 6名 有料セッション 予約 6 最少 4 フュージョン(75分)	
13	14	15	16	17	18	
				11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8 最少 4	11:20 Izumi 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8 最少 4	
	13:40 JUN 8名 オープン 予約 8 最少 3	20:10 Kaoru 8名 ファンダメンタル 予約 8 最少 4			14:15 Izumi 6名 有料セッション 予約 6 最少 4 フュージョン(75分)	
20	21	22	23	24	25	
				11:45 Izumi 8名 ♥ リストラティブ 予約 8 最少 4	11:20 Izumi 8名 オープン 予約 8 最少 4	
13:15 JUN 8名 ♥ リストラティブ 予約 8 最少 3		20:10 Kaoru 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8 最少 4			14:15 Izumi 6名 有料セッション 予約 6 最少 4 フュージョン(75分)	
27	28	29	30	31		
		年末年始 休館				
	13:40 JUN 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8 最少 3					<p>ハンモック クラス別 レベル案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ★…初級 ★★…中級 ★★★…上級 <p>・ファンダメンタル ♥ ・リストラティブ ★</p> <p>・ファンダメンタル ★★</p> <p>・オープン ・フュージョン ★★★</p>

ハンモックレッスン 参加者へのおねがい

【持ち物】

- ・飲み物
- ・タオル

ます。

【服装】

- 上着：袖のあるもの（ノースリーブは✕）
- パンツ：膝裏が隠れる長さのもの
- ※アクセサリー類は外してご参加をお願いします。

《参加時の注意》

持病をお持ちの方、最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

初めてご参加される方





IZUMI IR

Advance lesson

『フュージョン』



ハンモックフィットネスを更に深めたい方向けのクラスです。
これまでのクラスで行ってきたポーズへの理解を深め、身体の細部への意識を高められるよう、隔週のテーマに沿った内容に重点をおいて練習していきます。

《レッスン詳細》

曜日：毎週金曜日

時間：14：15～（75分）

場所：リノスタジオ

定員：6名（最少遂行人数 4名）

料金：¥7,040(税込) 全4回分

* 4回参加のご予約は**11/27(金)午前10時**より
フロントにて承ります

* 1回参加のご予約は**11/30(月)午前10時**より
WEBにて予約可能です 1回参加料金：¥1,760（税込）

【参加条件】

通常レッスン『オープン』に**1回以上ご参加経験のある方**であればどなたでもご参加できます！！

ご予約はフロントにて承ります。

1週目：ストレッチ①

- 股関節や脚など、主に下半身の柔軟性を高める動きを練習します。

2週目：ストレッチ②

- 背中や肩周りなど、主に下半身の柔軟性を高める動きを練習します

3週目：体幹強化

- エネルギーッシュに動いてコアを強化していきます。

4週目：上級ポーズにチャレンジ

- 加圧やフリップ（回転）などハンモックならではの**上級ポーズ**に挑戦します。