

ハンモック エクササイズ

6/20(月)から
フロントで
申し込み開始!

有料セッション・定員:5名

通常クラスよりも少人数でお一人ずつ丁寧にサポートしながら進めていきます。
ハンモックの扱い方の基礎から学びながらゆっくりと進めていきますので、
初めての方も安心してご参加ください。(担当: Izumi IR)

開催日

月4回開催
(7月は1, 18, 15, 22日)

日時

金曜日 13:00-14:15
(75分)

料金

- 4回参加の場合 **7,480円**
(1回あたり1,870円)
- 1回参加の場合 **1,980円**



週ごとの内容

1週目-Fun Basic

ハンモックの基本的な扱い方を学び、逆転のポーズで心地良く背骨を伸ばします。

2週目

肩や股関節の柔軟性を高めるためのポーズを練習します。

3週目

体幹を強化し、身体の中心軸を安定させるためのポーズを練習します。

4週目-Fun&Rest

ハンモックに体をゆだねてリラックスしながら、心と身体の緊張を緩めていきましょう。

全くの初心者から中級者(Funレベル)を対象としたセッションとなります。
より強度の高いクラスをご希望の方、ポーズを更に深めたい方はオープンやエアリアルヨガ等の
上級プログラムにご参加ください。(旧アライメントクラスに相当します)

定員に達した場合、初心者の方の予約を優先させて頂く場合があることをご了承ください。