# ハンモックエクササイズ
# 2026.10 Lesson Schedule

60分レッスン **有料1回￥1,320（税込）**でご参加いただけます。
75分レッスン **有料1回￥1,540(税込)** でご参加いただけます。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | 11:45-13:00(75分) Izumi<br>ファンダメンタル 予約 9 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | 11:45-13:00(75分) Izumi<br>ファンダメンタル 予約 9 | |
| 15:00-16:00(60分) Izumi<br>オープン 予約 9 | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | | | 11:45-13:00(75分) Izumi<br>リストラティブ 予約 9 | |
| 15:00-16:00(60分) Izumi<br>ファン＆リスト 予約 9 | 14:00-15:00(60分) Hiromi<br>アロマde ファン 予約 8 | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | | | | 11:45-13:00(75分) Izumi<br>エアリアルヨガ 予約 9 | |
| 15:00-16:00(60分) Izumi<br>ファンダメンタル 予約 9 | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | 11:45-13:00(75分) Izumi<br>ファン＆リスト 予約 9 | |
| 15:00-16:00(60分) Izumi<br>ファンダメンタル 予約 9 | | | | | | 16:00-17:00(60分) Hiromi<br>アロマde Rest 予約 8 |

予約 WEB予約

初めての方でも
ご参加いただける

**金曜日の初心者レッスン🔰は**
**一般の方が予約出来るように予め3枠予約済みとなっております。**

**一般のご予約が入らなかった場合は**
**毎週月曜日の午前11時に枠を開放いたします。**

**【持ち物】**
**・飲み物　・タオル**
**【服装】※アクセサリーは外してご参加ください**
**上着：袖のあるもの**
**パンツ：膝裏が隠れる長さのもの**

## ≪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。

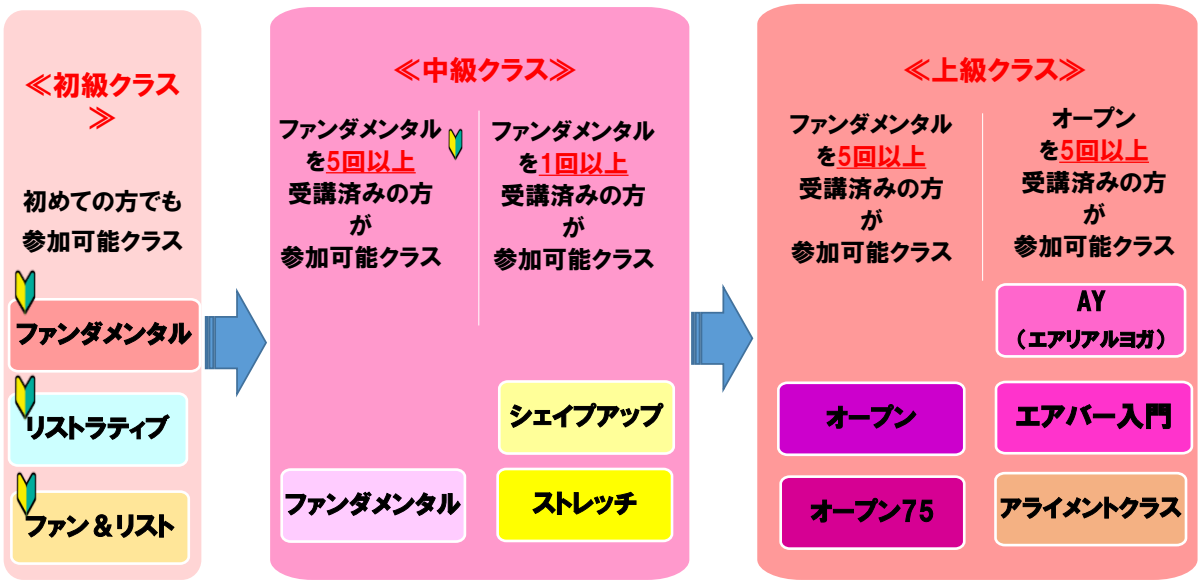
**≪初めてご参加される方≫**
レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。
15分前にスタジオへお越しください。

**ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき**
**ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。**

**ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。**

CHRISTOPHER HARRISON'S ANTIGRAVITY

# ハンモックエクササイズ　クラス別　レベル案内




## ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。
”アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

### ファンダメンタル(初心者クラス)　★☆☆☆

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。
初めての方でも参加できます。

### 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。初めての方でも参加できます。

### ファン＆リスト　★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。
逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら
身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

### ファンダメンタル　★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。
「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし
開放感を味わえるクラスになります。
**ファンダメンタルを５回以上受講してからご参加ください。**

### シェイプアップ　★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のある
ものをピックアップしたクラスです。
**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

### ストレッチ　★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い
体の伸びを感じられるクラスです。
**ファンダメンタルを1回以上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挑戦できます。
**ファンダメンタルを５回以上受講してからご参加ください。**

### オープン75　★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも
挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！
**ファンダメンタルを５回以上受講してからご参加ください。**

### AY(エアリアルヨガ)　★★★★

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。
ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦
することができます。**オープンを５回以上受講してからご参加ください。**

### エアバー入門　★★★★

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、
脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が
期待できます。**オープンを５回以上受講してからご参加ください。**

### アライメントクラス　★★★★

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。
週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズ
行います。**ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドと
ヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルト
を正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。**