2023年9月

GUNZE SPORTS

Hammock Personal training

ハンモックパーソナルトレーニング

充実の30分スッキリしなやか
ボディ革命・カラダリセット

毎週土曜日11:00～11:30

場所：3Fマシンジム　シナジーエリア　時間：30分

参加費：1枠　１～2名　料金：3,300円/1名（税込）

■お申込みは前月25日よりweb予約となります。

ハンモックの効果

- 下半身スッキリ
- 柔軟性アップ
- 肩こりリセット

マンツーマン指導で実施することによって、よりハンモックによる効果を実感して頂けるレッスンです。
骨盤調整によるヒップアップと脚のラインの変化、**背骨調整**による柔軟性の向上とコンディションアップ、**肩甲骨調整**により肩こりをリセットなどの効果が表れます。

※パーソナルトレーニング中はシナジーエリアの一部を利用させていただきます。

担当：雄谷　昌子