

新プログラム導入！  
特別体験会♪



GUNZE  
SPORTS

# Hammock training

ハンモックトレーニング

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

6/24(金)	11:05-11:35	定員 3名
6/25(土)	15:20-15:50	定員 3名
6/29(水)	18:15-18:45	定員 3名

場所/マシジム ファンクショナルフィールド 時間/30分 参加費/1人 550円(税込)

■お申込み開始/6/22(水) 12:00~

## 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

ハンモックによる様々なエクササイズで効果を実感して頂けます。  
**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ニングアップ、**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。

※グループエクササイズ中はファンクショナルフィールドの一部を利用させていただきます。

## ～ハンモックエクササイズって？～

子供のころブランコに乗って楽しく遊んだ感覚を覚えていますか？  
楽しみながらワクワクした気持ちで出来るエクササイズ、心と体が  
喜ぶエクササイズ。ハンモックはそんな高揚感と、運動ツールとし  
てのストレッチ効果やコアコンディショニング効果を体感できます。  
さらに包まれ感覚の抱擁感と微細なゆらぎがリラックス効果を高め  
ます。



## ●ハンモックの効果

- ハンモックをツールとしたストレッチにより関節部分や筋肉のマッサージ&指圧効果があり、関節や筋肉が楽に軽く動きやすくなります。
- 関節を緩め調整する事で、骨格の左右差、並びの調整を行うことができます。
- ハンモックが体をサポートするツールとなり難しい動作が容易になります。またバランス感覚の向上も得られます。
- ハンモックにより体幹部の意識を高め  
体幹部の強化やストレッチを効果的に実施できます。
- ハンモックのゆったりとした揺れが、  
緊張を緩め、心身共にリラックスをもたらします。