

新プログラム導入！  
9月開催スケジュール



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



9/2(金) 9/9(金) 9/16(金) 9/23(金) 11:05-11:35 定員3名  
9/7(水) 9/14(水) 9/21(水) 9/28(水) 11:30-12:00 定員3名  
9/7(水) 9/14(水) 9/21(水) 9/28(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

■お申込み開始/8/24(水) 13:00~ 参加費/1人1,100円(税込) 同枠4回チケット/3,500円(税込)

## 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。