



Hammock training

ハンモックトレーニング



【場所】マシンジム ファンクショナルフィールド

【時間】30分 【定員】各3名

【申込開始】9/21 (水) 13:00~

【料金】1,100円(税込) 同枠4回チケット/3,500円(税込)

※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。

10/7 (金)

11:05~

【コンディションメイン】

10/5・19 (水)

11:30~ / 18:45~

【コンディションメイン】

10/14 (金)

11:05~

【トレーニングメイン】

10/12・26 (水)

11:30~ / 18:45~

【トレーニングメイン】

ハンモックの効果

下半身スッキリ

柔軟性UP

肩こりリセット

【コンディションメイン】は背骨調整による柔軟性UPやコンディションUP、肩甲骨調整による肩こりリセットなどの動きを多めに行います。逆立ちができない人や初めての方でも大歓迎！！

【トレーニングメイン】は自重を使い骨盤調整によるヒップアップや、脚の引き締めなどを目的に行います！