

新感覚!?

地上ではできない動きを空中で体感する!

ハンモック エクササイズ

【定員】
各3名

✓リラックス ✓体幹の強化 ✓シェイプアップ ✓アンチエイジング

45分間の有料クラススケジュール

8/9(水)	18:30-19:15	担当: Kyoko
8/19(土)	11:00-11:45	担当: 北本
8/21(月)	11:20-12:05	担当: 北本
8/27(日)	16:45-17:30	担当: Kyoko

身体が硬い方でもOK!
逆立ちが出来ない方、初めての方もOK!
背骨や肩甲骨を調整し、肩こりやなどのリセットにも!

料金

会員様: ¥1,100 【HOT会員様も時間外の方も参加費のみで受講可】
※非会員様、他店舗会員様は別途施設利用料必要

申込方法

8/1(火)9:00~ 各枠一斉WEB申込開始!
QRコードを読み取りお申込ください!
当日申込もOK。
当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問い合わせ先】 ☎: 075-971-6100 ゲンゼスポーツ京都八幡