

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

9/11(月)	11:20-12:05	担当: 北本
9/13(水)	18:30-19:15	担当: Kyoko
9/18(月祝)	11:00-11:45	担当: 北本
9/24(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

グンゼスポーツ京都八幡会員様: ¥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



**9/1(金)9:00~ 各枠一斉WEB申込開始!**

### 申込方法

- ①申込は前日までにお願いします。
- ②前日時点で最小遂行人数(1名)に満たない場合は休講。
- ③開催が決定し、当日空きがあれば当日申込も可能。
- ④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 グンゼスポーツ京都八幡