



# HAMMOCK EXERCISE

ハンモック エクササイズ

空中に浮きながら様々なポーズをとることで、体幹部の強化や逆さまになってポーズをとることで血の巡りが良くなり脳の活性化や代謝UPの効果があります。  
のるだけで関節を緩め、骨盤や背骨調整の効果も！

12/3(日)	16:45-17:30	担当: Kyoko
12/18(月)	11:20-12:05	担当: 北本
12/29(金)	13:30-14:15	担当: Kyoko

【料金】 グンゼスポーツ京都八幡会員様: ¥1,100  
※非会員様、他店舗会員様は別途施設利用料必要

【定員】 各3名

【場所】 LIVEスタジオ(ジム芝エリア)

【申込】 12/1(金)9:00~ 各枠一斉WEB申込開始!

- ①申込は前日までをお願いします。
- 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。

