



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！

1/8(月祝) 13:45-14:30 担当: 北本
1/14(日) 16:45-17:30 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】 12/21(木)9:00~ 各枠一斉WEB申込開始!

- ①申込は前日までにお願いします。
- ②開催が決定し、当日空きがあれば当日申込も可能。
- ③当日の場合はフロントまでお越しください。

