



# 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！

2/11(日) 16:45-17:30 担当: Kyoko  
2/12(月祝) 13:45-14:30 担当: 北本

【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】 2/1(木)9:00~ 各枠一斉WEB申込開始

- ①申込は開催日の3日前までをお願いします。
- ②3日前時点で**最小遂行人数(1名)**に満たない場合は休講とさせていただきます。
- ③開催が決定し当日空きがあれば当日申込ができます。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。

