



# 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！

3/11(月) 14:30-15:15 担当：北本  
3/19(火) 20:00-20:45 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】 3/1(金)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。

