



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！

2/9(日) 14:15-15:00 担当: Kyoko
2/15(土) 11:30-12:15 担当: 北本

【料金】

八幡オフション会員様 (プレミアム会員含)	500円
八幡NOオフション会員様 他店舗会員様	1,500円
ビジター様	1,800円

- ・料金は当日までにお支払ください。
- ・当日キャンセルは全額頂戴いたします。
- ・他店会員様、ビジター様は当日施設を利用する際は別途施設利用料が発生いたします。

【場所】 LIVEスタジオ(ジム芝エリア) 【定員】 各3名

【申込】 2/1(土)10:00から受付開始！電話可！

- ・開催前日18時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。