



# ハンモック エクササイズ

ニューヨーク生まれで天井からつるされたハンモックを使い、

体の硬い人でも様々なポーズをとることができ、

体に負担を掛けず、余計な力も使わず体幹を鍛えることもできます！

また宙に浮いた状態でバランスをとることにより、全身の筋肉を使い、

背骨も伸びるので副交感神経が優位になり、自律神経も整いやすくなります。

2/23(月・祝) 14:00～15:00 担当：Kyoko

【料金】 八幡店全会員様 880円

他店舗会員様・一般 1,100円 ※施設利用は前後30分

※当日までにお支払いください。当日キャンセルは全額頂戴いたします。

《おすすめの服装》 半袖や長袖(タンクトップ以外)、靴下(5本指以外)

【場所】  
芝エリア

【定員】  
5名

【申込】  
2/1(日)11時～  
窓口orTEL

【お問い合わせ先】 グンゼスポーツ京都八幡 TEL:075-971-6100

GUNZE  
SPORTS