

<ハンモッククラス未経験の方対象>

# ハンモッククラス無料体験会

各クラス定員8名/担当:Hiroko

①1/15(水)15:10~16:10 Restorative Yoga リストラティブ・ヨガ



Restorativeは「回復」を意味し身心をメンテナンスできるプログラムです。

ハンモックを低くし呼吸に合わせてじっくりと体をほぐします。冬の寒さで強ばった身体を緩めましょう。

②1/22(水)15:10~16:10 ハンモック体験! Fun Basic



ニューヨーク生まれ、世界50カ国以上に普及するAntiGravity®の基本レッスンです。ハンモックの扱い方や、体の使い方を知り、AntiGravity®イチオシの「無加圧逆転位」で心身をリフレッシュ。若々しい背骨の柔らかさ、血流やリンパのめぐりを感じられます。

※ご参加の際は脇の下と膝裏が隠れるウェアでご参加ください※

【受付期間】 ①1/11(土)10:00~1/14(火)21:00

②1/11(土)10:00~1/21(火)21:00

【申込み】 ジェクサーWEBサービス[イベント]よりご予約ください。

WEB予約にて受付完了となります。

【その他】 ・レッスン開始時間を過ぎてからの途中参加はできません。

・法人会員さまもご参加いただけますが別途施設利用料が必要です。

・当クラブ休会中の方はご参加いただけません。

※受付期間終了後、定員に空きがある場合は各回当日10:00よりお電話にて経験者の方のご参加を受付いたします。