

Event Lesson

「楽しくハンモックヨガ」

インストラクター：REIRI

10月 9日（水） 11：00～12：15

10月27日（日） 11：00～12：15



料金：3500円
（※フリーパスの方は3000円）

定員：6名
（※1名以上開催）

《持ち物》

お水

ウェア

（脇の隠れるものを
ご用意ください）

ハンモックのを使うことで身体の使い方がわかりやすく、
さらに身体を柔らかくするサポートをしてくれます。

重力に負けず、ハンモックに身体をあずけることでゆったりリラックス
しながら動くことができ、脊柱を柔軟にし姿勢改善へとつながっていきます。

空中で行うエクササイズは他では味わえない楽しさとワクワク感の中、
あっという間に時間が経つ事間違いなしです！



久しぶりに皆さんとのハンモックレッスン楽しみにしています！
以前やった方もまだやった事のない方もどなたでも大歓迎です。
音楽に合わせながら、楽しく身体を動かしましょう！
ヨガトレより辛くないです笑

《ご予約》 受付、お電話(0428-84-0721)、WEB より承ります！

※ご予約は2時間前まで。キャンセル待ちも承ります。

わからないことがあればお気軽にお尋ねください。