

関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体幹を鍛えることができます。身体を逆さまにし自重と重力を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧迫を軽減することができるため、長年の腰痛が緩和されるなど内蔵器官のリフレッシュやアンチエイジングなどに効果的です。

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				<b>休館日</b>	OP 20:30~21:30 IKE	AY1 10:00~11:00 HIDEMI  短縮営業 16:00時閉館	
4	5	6	7	8	9	10	
OP 15:50~16:50 HIDEMI		☆F1 9:20~10:20 IKE	OP 12:40~13:40 AKI		☆F1 20:30~21:30 IKE	AY2 10:00~11:00 HIDEMI  Sfit 17:00~18:00 IKE	
11	12	13	14	15	16	17	
		<b>夏季休館日</b>					AY1 10:00~11:00 HIDEMI  RY 17:00~18:00 AKI
18	19	20	21	22	23	24	
		AY1 9:20~10:20 IKE	☆F1 12:40~13:40 AKI		AY1 20:30~21:30 IKE	AY2 10:00~11:00 HIDEMI  ☆F1 17:00~18:00 IKE	
25	26	27	28	29	30	31	
☆F1 15:50~16:50 IKE		OP 9:20~10:20 IKE	OP 12:40~13:40 AKI		Sfit 20:30~21:30 IKE	AY1 10:00~11:00 HIDEMI	

「重力」との関わり方を提案するメソッドです。

重力に逆らわず受け入れることで、いつもは負担に感じている重力も体に様々な嬉しい効果をもたらしてくれます。

クリストファー・ハリソン氏がNYで生み出した反重力フィットネス、

レベル毎に別れた豊富なクラスを是非お楽しみ下さい

AY2  
17:00~18:00  
HIDEMI

料金	クラス名(レベル)	クラス内容・説明
メンバー: 1,500円+税 ビジター: 2,500円+税 初回体験料: 1,000円+税 フロントまたはお電話でご予約下さい。	<b>初めての方対象:</b> ☆F1 <b>ファン1</b> (基本・初級クラス)	ハンモックに慣れる為の基礎クラス。ハンモックと慣れ楽しんで頂く為に原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な働きや効能を体験できます。
	☆RY <b>リストラティブヨガ</b> (どなたでも)	ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き身体を芯からほぐします。(ゆれが苦手な方、どなたでも参加できるクラスです)
	OP <b>オープン</b> (応用・中級クラス)	ファン1をベースに屈曲や逆転、バランスなどチャレンジポーズもハンモックを使うことでやり易くなります。(※ファン1を受けられた方がご参加いただけます)
	AY1 <b>エアリアルヨガ1</b> (上級クラス)	地上では難しいポーズも、ハンモックのサポートを用いることで正しいポジションを見つけ、より呼吸や身体にフォーカスし易くなります。(※ファン1、オープンを受けられた方がご参加いただけます)
	AY2 <b>エアリアルヨガ2</b> (上級クラス)	AY1よりアクティブに動き刺激を体感できるポーズやハンモックがあるからこそ体幹を鍛えながらストレッチを深めるポーズでよりハンモックの特性を生かします。(※AY1を受けられた方がご参加いただけます)
Sfit <b>サスペンションフィットネス</b> (上級クラス)	軽快な音楽と共に、楽しくトレーニングをする一番運動量の多いクラスです。身体を鍛えたい方、引き締めたい方、ストレス解消したい方におススメ!! (※ファン1、オープンを受けられた方がご参加いただけます)	

※クラスの選択方法は、ファン1⇒オープン⇒上級クラスの段階順で参加をお願い致します。