

# ハンモックエクササイズ 2025.1 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<b>休館日</b>			
5	6	7	8	9	10	11
					11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ストレッチ 予約 8				13:30 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8		
12	13	14	15	16	17	18
					11:40 Izumi 8名 リストラティブ 予約 8	11:40 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	13:00 Hiromi 8名 アロマde ストレッチ 予約 8	19:00 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8				
19	20	21	22	23	24	25
					11:40 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8				13:30 Hiromi 8名 ファンダメンタル 予約 8		
26	27	28	29	30	31	
					11:40 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8	予約 WEB予約枠
15:00 Izumi 8名 オープン 予約 8		19:00 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8		13:30 Hiromi 8名 ファンダメンタル 予約 8		初めての方でも ご参加いただける レッスンです。



## 《ハンモック体験会について》

### 参加条件:

- ・お1人様1回限りの参加
- ・ハンモックレッスンに半年以上参加がない方
- ・男性も参加可能

※体験会のご予約は開始30分までとさせていただきます。

※体験会にご参加の方は、開始10分前までにリノスタジオにお越しください。I

IRよりレッスン前に説明を行います。

**木曜日⇒15時集合**

### 《参加時の注意》

#### ・持病をお持ちの方

#### ・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

### 《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき  
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。

### 【持ち物】

・飲み物 ・タオル

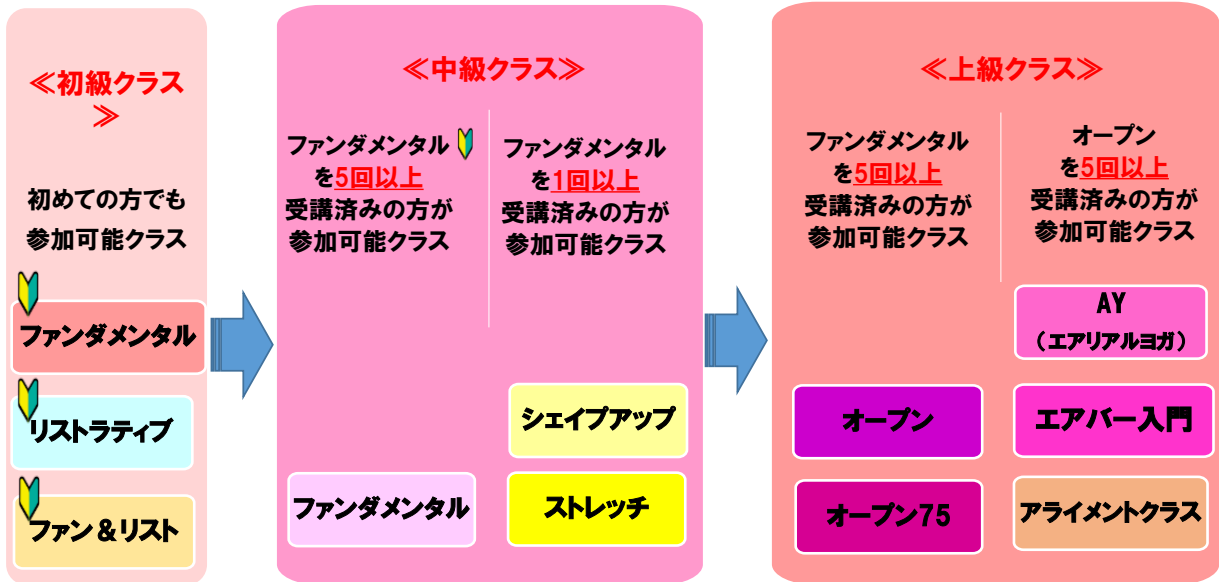
【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの



# ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



## ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。  
“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かして鍛えることができます。

**ファンダメンタル(初心者クラス)** ★☆☆☆  
ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

**ファン&リスト** ★☆☆☆  
ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

**シェイプアップ** ★★☆☆  
ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。  
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

**オープン** ★★★☆  
ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。  
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

**AY(エアリアルヨガ)** ★★★★★  
ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。オープン5回以上受講してからご参加ください。

**アライメントクラス** ★★★★★  
ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。

**リストラティブ** ★☆☆☆  
ハンモックを低くして深くリラックスしながら行きます。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

**ファンダメンタル** ★★☆☆  
体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。  
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

**ストレッチ** ★★☆☆  
ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。  
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

**オープン75** ★★★★★  
ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！  
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

**エアバー入門** ★★★★★  
ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。オープン5回以上受講してからご参加ください。