


ハンモックヨガとは

NYで話題沸騰

体験料1,080円

- **ニューヨーク発祥のハンモックを使った最新ヨガスタイル**
- 空中ヨガや反重力ヨガ、無重力ヨガ、ぶらさがりヨガ、エアロヨガ、フライングヨガなどとも言われます。
- 布に体をあずけてポーズを行うので、初心者でも関節や背骨に負担をかけることなく、体幹を鍛えることができます。
- 体が硬い方でも楽にポーズを行うことができ、空中に浮いてバランスととるため綺麗に筋肉がつき、逆さになることで血流が促され脳が活性化されます。
- 副交感神経が優位になりストレスが解消できます。無駄な力もぬけますので、リラックス効果があり、さらに力が抜けて呼吸に集中ができます。



骨格美人、カロリーー燃焼、
くびれ作り、むくみ解消、
ストレス発散...多くの効果を
体感して下さい！

ピュアバランス ハンモックヨガの特徴

布に体をあずけてポーズを行う最新ヨガ！

難しく見えるけど大丈夫!!

体が硬い方でも、楽にポーズを行うことができるので初めての方にも◎

無駄な力が抜けることでリラックス効果もあり身体の歪みも矯正できると大人気♪

ハンモックヨガで"重い足"とは、さようなら！

血流を促進し、むくみスッキリ！綺麗に筋肉がつき、

美脚効果も最適！

ハンモックに身を任せてポージングするハンモックヨガ★

重力から解放されることにより、血流を促進！

気になるむくみが改善できるだけでなく、副交感神経が優位になるので、リラックス効果やストレス解消効果も♪

レッスンでの注意点

<着衣について>

ハンモックはデリケートな為、ピアス・ネックレス・指輪・ベルトなどは外し、爪は短く切ってください。
布で肌が擦れる場合がありますので、長袖・長ズボンなど露出の少ない服装が望ましく、布が傷付きやすい服装（ジッパー等の金具の付いたウェア）の場合は着替えて頂きます。
脇の下にハンモックを挟むポーズを行いますので、衛生の為、必ず袖のあるウェア（半袖・長袖どちらも可）を着用してください。
布に匂いがつくため、香水をつけている方や体臭が気になる方の受講をお断りします。

<体調について>

体調が思わしくない方、めまいがする方は受講できません。
過度な高低血圧、骨粗鬆症、脳の病気、心臓の病気、緑内障、ヘルニア等、運動に影響のある持病をお持ちの方や妊娠中の方は受講できません。
受講中に具合が悪くなった場合には速やかに講師へ申し出てください。
途中退室となった場合でも、受講代金の返金は致しませんのでご了承ください。