

NEW
Lesson

体験会

アンティグラビティフィットネスとは

about AntiGravity®Fitness

アンティグラビティとは日本語に訳すと「反重力」という意味。ひとが生まれたときから影響を受けている「重力」との新たな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る重力も体にさまざまな嬉しい効果をもたらしてくれます。このハンモックを使ったメソッドは、クリストファー・ハリソン氏がニューヨークで生み出し、世界50カ国以上で親しまれている反重力フィットネスです。

①Fundamental1（ファンダメンタルクラス）

全ての土台となる基礎クラス

全てのクラスの土台となる基本のクラス。

基本的なハンモックの扱い方や、体の使い方、

またAntiGravity®イチオシの

「無加圧逆転位」に慣れ親しむクラス。

②AG Fun（ハンモック）

AntiGravity®のプログラムの「ハンモック」
をプチ体験できるクラスです。

■日 時：①8月28日(日) 9:00-10:00

②8月29日(月) 13:00-13:45

■定 員：13名/各

■参加費：500円/各

■講 師：Yoshino

■対 象：成人(会員・一般)

■場 所：TAC中野 TAC2スタジオ

■申し込み方法：2022年8月18日（木）より

WEB、窓口、電話にてお申込み頂けます。

※定員になり次第終了いたします。

Phone 03-3384-2131 TAC中野

