



CHRISTOPHER HARRISON'S  
ANTIGRAVITY®

# 9月 START

Fundamental (9/15～)  
木曜日 13:30～14:30

リストラティブヨガ (9/18～)  
日曜日 9:00～10:00

場所：TAC2スタジオ

## 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。

- 完全予約制 (定員12名)
- 有料プログラムとなります。
- 通常価格 (税込)
  - 正会員 2,000円/1回
  - 準会員 2,500円/1回
  - 一般 3,000円/1回

### ■申込方法

参加日の当日9:30より電話か窓口にて受付  
※リストラティブヨガは当日8:00より受付開始

### ■参加時の注意事項

タンクトップ・ショートパンツでのご参加は  
ご遠慮願います。また食事は開始の2時間前までに  
済ませていただくようお願いいたします。