

# ハンモックヨガ体験会

アンティグラビティフィットネスとは、

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。

## <ハンモックヨガ ストレッチ>

リストラティブは、『回復』を意味し心と身体のメンテナンスを行っていくクラスです。ハンモックを低い位置で設置する事で、初めての方でも安心して参加する事ができます。

日 程：3月26日（日）

時 間：9：00～10：00

場 所：TAC2スタジオ

定 員：12名

参加費：500円

レベル：★



## <ハンモックヨガ 初級>

基本的なハンモックの扱い方や、体の使い方、またハンモックを使いながら逆さまになる状態 = 『無加圧逆転位』に慣れ親しむクラスとなります。

日 程：3月30日（木）

時 間：13：30～14：30

場 所：TAC2スタジオ

定 員：12名

参加費：500円

レベル：★★



★申し込み方法：3月13日（月）WEB：8：00～

インターネットよりお申込みください。

（<https://tinyurl.com/2pz3n38n>）

