みなさまに、もっと身近に感じて癒されていただきたい・・・。

そんな思いを込めて。

7月8月限定！

¥500（税抜）
→
利用料 ¥300（税抜）

AntiGravity Fitness アンティグラビティフィットネスとは

ニューヨークで生み出し、世界60ヵ国以上で親しまれている反重力を利用したフィットネスです。ヨガやフィットネス、パフォーマンスの要素もあり、関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体幹を鍛えることができます。身体を逆さまにし自重と重力を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧迫を軽減することができるため、長年の腰痛が治ったり、内臓器官のリフレッシュやアンチエイジングなどに効果的です。

Feature クラスの特徴

安全を第一に考案されたAntiGravity Fitnessの基礎クラスです。ハンモックに慣れ、楽しみながら身体を動かすことが主な目的です。

Fundamentals ファンダメンタル

☆ベーシック（Fundamental 1）は全身を動かしながら、ハンモックの支えにも負荷にもなる感覚や、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。

☆ミドル（Fundamental 2）では身体の中心であるコアの部分を多く使います。

☆アドバンス（Fundamental 3）ではさらにダイナミックなポーズにチャレンジしながら、自分の身体と向き合います。

☆Open ではそれぞれのシークエンス（動き）をミックスしたクラスで原則やテクニックを学びながらステップアップできます。

7月 NEW！！からStartします！

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行われるRestorative。
幅広い層の方に支持されています。

Restorative リストラティブ

関接部や心身の力みを緩めていきます。ハンモックに身をゆだね力を抜き揺らすことで、リラックスしながら骨盤調整、自律神経の働きを整え回復させます。

自分の深い内面に語りかけながら、呼吸を整えていきます。 揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方、どなたでも参加できるクラスです。

Hear'V フィットネスクラブハーブ