

# シルクサスペンション

**有料レッスン 月曜 16:45～17:45**

1か月間の有料スクール！！



担当:清水 枝里子

【説明】ハンモックと2本のサスペンションを用いて楽しくストレッチやエクササイズを行います。  
元々は医療リハビリ器具から発展し、リハビリ・筋力・柔軟性・バランス力アップ、アスリートのパフォーマンス向上に至るまで、一人ひとりの体力や目的に合わせたエクササイズが可能！

【効果】姿勢の改善・体幹強化・筋力アップ・関節の可動域を広げ、運動機能向上の効果が期待できます！

## 【内容】

- ・ストレッチエクササイズ
  - ・体の側面・背面・体幹のエクササイズ
  - ・ハンモックの中で仰向けで無重力を感じるリラックス など
- インストラクターより、ハンモックやサスペンションの使い方や注意点を丁寧に説明致しますので、お気軽にご参加ください♪



## 【詳細】

□受講料 会員様:¥8,100 (税込)

非会員様:¥9,180 (税込)

※他店舗会員様、非会員様の金額は、有料スクール参加料のみの料金となります。

□場所 オープンスタジオ

□開催日 1月 7・21・28日

□定員 6名 (最少催行3名)

※最少催行人数に満たなかった場合は中止とさせていただきます。

※中止の場合は、ご連絡いたします。

## ～お申込み開始日～

会員様 12月17日(月)

非会員様 12月21日(金)

◆フロントにてお申し込みください。 ※申込期限:2018年12月27日(木)  
(お電話の受付はいたしかねます。)

※ キャンセル料について

12月27日まで

無料

12月28日～1月4日まで

受講料の50%をいただきます。

1月5日～

受講料の100%をいただきます。

※返金はお客様の銀行口座への振込みとなります(手数料はお客様負担)