

# エアリアルヨガアンティグラビティ~ハンモック~

ハンモックを使って一緒に空間を楽しみましょう!

## 11/30(月)

### 18:00~・20:00~

場所:そらともり 和の養生にて

各回定員  
10名

### ●ファンダメンタル1

ハンモックに慣れるための基礎クラス。  
楽しみながら空間を自由自在に遊びます。  
ヨガなどの要素を取り入れながら  
ストレッチをしたり、背骨を動かしたりして  
気持ちよく身体を動かしましょう。

※レッスン時間は60分ですが、  
レッスンの前後に20分程度の  
余裕をもってお越し下さい。

## 特別感謝DAY



### アンティグラビティとは



**Introduction** はじめに  
アンティグラビティはハンモックを使ったフィットネス  
エアリアルヨガ・空中ヨガと呼ばれることもあります。

**What's AntiGravity** アンティグラビティって?  
アンティグラビティは日本語に訳すると「反重力」  
いつもは負担に感じる重力もハンモックでカラダに  
さまざまな効果をもたらしてくれます。

**Feature** 特徴  
ヨガ、フィットネス、パフォーマンス等の要素もあり  
関節や背骨に負担を掛けず、余計な力を使わずに  
体幹を鍛えることができます。

**Safety** 安全性  
450kgの重さにも耐えられる設計です。  
REN専属の10名の公認インストラクターが安全に  
皆様をご指導させていただきます。

アンティ  
グラビティ  
会員様

そらともりの入館料(通常1,080円)が500円に!  
お友達と同伴されると、その500円も無料になります。  
※お友達は入館料とレッスン代込で3,000円になります。  
※アンティグラビティ会員様は、NET予約システムよりご予約をお願いします。

ビジター  
会員様

そらともりの入館料とレッスン代込で3,000円でご利用出来ます。  
※通常はそらともり入館料1,080円、アンティグラビティ初回3,000円です。  
※ビジター様は、そらともりRENにお電話にてご予約をお願いします。(089-976-3086)



お問い合わせ TEL089-976-3086

松山市南久米町243-1 営業時間 6:00~24:00 ・年中無休

# エアリアルヨガアンティグラビティ~ハンモック~

ハンモックを使って一緒に空間を楽しみましょう!

## 11/30(月)

### 18:00~・20:00~

場所:そらともり 和の養生にて

各回定員  
10名

### ●ファンダメンタル1

ハンモックに慣れるための基礎クラス。  
楽しみながら空間を自由自在に遊びます。  
ヨガなどの要素を取り入れながら  
ストレッチをしたり、背骨を動かしたりして  
気持ちよく身体を動かしましょう。

※レッスン時間は60分ですが、  
レッスンの前後に20分程度の  
余裕をもってお越し下さい。

## 特別感謝DAY



### アンティグラビティとは



**Introduction** はじめに  
アンティグラビティはハンモックを使ったフィットネス  
エアリアルヨガ・空中ヨガと呼ばれることもあります。



**What's AntiGravity** アンティグラビティって?  
アンティグラビティは日本語に訳すると「反重力」  
いつもは負担に感じる重力もハンモックでカラダに  
さまざまな効果をもたらしてくれます。



**Feature** 特徴  
ヨガ、フィットネス、パフォーマンス等の要素もあり  
関節や背骨に負担を掛けずに、余計な力を使わずに  
体幹を鍛えることができます。



**Safety** 安全性  
450kgの重さにも耐えられる設計です。  
REN専属の10名の公認インストラクターが安全に  
皆様をご指導させていただきます。

ビジター  
会員様

そらともりの入館料とレッスン代込で3,000円でご利用出来ます。  
※通常はそらともり入館料1,080円、アンティグラビティ初回3,000円です。  
※ビジター様は、そらともりRENにお電話にてご予約をお願いします。(089-976-3086)

男女問わず楽しめるプログラムです。そらともりも堪能できて、  
アンティグラビティも楽しめる大変お得な一日です。皆様のご参加お待ちしております。  
ご不明な点などがございましたら、そらともりRENまでお問い合わせくださいませ。



お問い合わせ TEL089-976-3086

松山市南久米町243-1 営業時間 6:00~24:00 ・年中無休