

# アンティグラビティフィットネス

## 参加にあたっての確認事項

レッスンご参加の前に皆様に安全に安心してご利用頂けますよう  
下記4項目のご確認をお願い致します。

### ★禁忌事項

緑内障、最近手術された方(特に肩、目、背中、腰、手や首)、心臓病、高血圧、低血圧、めまい、骨粗鬆症/骨が弱い方、頭部外傷、脳硬化症、失神、手根管症候群、重度の関節炎、副鼻腔炎、椎間板ヘルニアまたは急性椎間板疾患、脳卒中、人工股関節、神経根炎、重症筋痙攣、6時間以内にボトックス注射を打たれた方(背骨の神経根の炎症)

### ★服装

脇の下と脚が隠れるトレーニングウェア。(脇や膝が出ているとハンモックがくい込んで肌が擦れることがあります)逆さまになるので、Tシャツなどの下にスポーツブラやタンクトップなど、ぴったりとした下着やウェアを身につけることとぴったりとフィットしたズボンの着用をお勧めします。(ジッパーが付いていないものがお勧めです)靴下は必要ありません。アクセサリーはハンモックを傷つける可能性があるがあるので、必ず外して行って下さい。

※尚、汗をかいたままのウェアでの受講はご遠慮ください。

### ★途中入室

従来のレッスンと同様、レッスン開始10分以降のご入室はご遠慮頂いております。また、途中入室はレッスン開始10分までは可能ですが、ハンモックの高さの調節がございますので、できる限りレッスン開始前にご準備をお願い致します。

### ★連続受講

安全上の理由につき、連続受講はご遠慮ください。

ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。



