



AntiGravity® Conditioning

～どなたでも参加可能(初級)～

講師:Minako

クラス内容：ハンモックの基礎となり、メンテナンス効果が高い

ハンモックで身体や心を整えていくクラス。

逆さのポーズを入れたメンテナンス効果が高いクラスとハンモックを低くして

ストレッチを深めるクラスを交互に行います。初めての方や体のメンテナンスしたい方へおススメです。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

休館日

スクール開催日

【実施期間】 2023年10月4日（水）～2023年12月20日（水） 12:15～13:15 全12回

【場所】 ジェクサー上野店 Studio TRUSS

【参加料金】 3か月申込の方 会員¥19,800（税込） ビジター¥26,400（税込）

10月：1か月申込の方 会員¥8,800（税込） ビジター¥11,000（税込）

11月：1か月申込の方 会員¥11,000（税込） ビジター¥13,750（税込）

12月：1か月申込の方 会員¥6,600（税込） ビジター¥8,250（税込）

【定員】 17名 ※開催しない場合は最終クラス開催時以降ご連絡をいたします。

【最少催行人数】 6名 ※最少催行人数を下回った場合でも開催する可能性もございます。

【申込日程】 2023年9月16日（土）0：00～各月初回クラスの15日前23：55まで。

【申込方法】 WEBアカウントにログイン→イベント→イベント予約→
同意事項の確認→講座コード入力せず「次へ」→イベント名を選択肢し入力。

【入金方法】 9月16日（土）10：00～フロントにてご入金ください。

セルフタイム中はお支払いが出来ません。

※申込期限後のキャンセル、返金は出来ませんので予めご了承ください。

※振り替え・日割りはございません。

※担当者が体調不良等の突発的な事情で担当できない場合は代行にてクラスを実施いたします。

※スクールが利用時間外の会員種別の方の場合、スクール前30分、スクール後60分は、
スパ、ロッカーエリアのみ利用であれば施設利用料無しでご受講いただけます。

※お支払い方法は各種クレジットカード、交通系ICとなります。

※受講場所は初回開催日に申込順で選択いただけます。

※初回に決めた場所で毎回受講になります。（3か月申込の方優先。1か月ごと申込の方は各月の初めに抽選し受講場所を決定）

※申込後の初回は12：00にStudio TRUSSにお集まりください。ご不在の場合は最後にお選びいただく場合がございます。