

～美と癒しの女性の為の空間～

# ハンモック リラックス

今話題のアメリカ発祥の  
エクササイズが富山に上陸!!

## Beauty

美しいボディライン  
リンパマッサージ効果  
デトックス効果  
体幹の強化  
(腰痛予防・改善)

## Health

ストレッチ効果  
姿勢の改善  
血流促進  
(肩コリ予防・改善)  
運動不足解消

## Relax

呼吸を意識する  
心身のリラクゼーション  
ストレスの軽減  
気持ちよく  
身体を動かす

ハンモックリラックスは、天井から吊るしたハンモックを使用して、身体を反重力の状態にし、浮遊感を感じながら行います。日常では味わえない空間でトレーニング&リラクゼーションを体感できます。

女性  
限定

ハンモックリラックスは  
**アピア会場・婦中会場の**  
2会場で実施します。

### アピア会場 定員各6名

火曜 19:30～20:30  
木曜 19:30～20:30  
日曜 10:30～11:30

フィットリハアピア

富山市稲荷元町2-11-1ショッピングセンターアピア1階

### 婦中会場 定員各9名

水曜 19:30～20:30  
土曜 13:30～14:30

フィットリハふちゅう

富山市婦中町島本郷10-10 (イノベーションパーク内)

種別	料金	条件
レギュラー会員(月4回)	8,640円	月4回/曜日と時間を決めていただきます ・通いやすいレッスン曜日と時間を登録し、月4回通っていただくプランです。 ・振替制度あり、翌月まで有効
チケット会員(4回分)	10,800円	4回の利用券/購入日より2ヶ月間有効 ●完全予約制(希望日の前日までに電話予約)
1回利用	3,240円	1回の利用/購入日より1ヶ月間有効 ●完全予約制(希望日の前日までに電話予約)
体験	2,160円	お一人様1回のみ体験 ●完全予約制(希望日の前日までに電話予約)



新規お申込み・ご予約 アピラスポーツクラブ

TEL 076-431-3321

WEBにてご予約 <http://www.apa-sports.com>

- 本手続きはアピラスポーツクラブフロントにてお願いいたします。所定の申込用紙ご記入の上、料金を添えてお申込みください。
  - レギュラー会員のお申込みの方は、入会2ヶ月目より月会費のお支払いは自動引き落としとなります。指定銀行：北陸銀行、富山第一銀行、富山信用金庫、ゆうちょ銀行(通帳・通帳届出印鑑をお持ちください)
- ※女性限定の教室となります。

# ハンモックリラックス レッスン日程表（平成30年7月～9月）

**アピア会場** フィットリハアピア 富山市稲荷元町2-11-1 ショッピングセンターアピア1階

## 平成30年7月 スケジュール 定員各6名

火曜	19:30～20:30	3日	10日	17日	24日	31日
木曜	19:30～20:30	5日	12日	19日	26日	
日曜	10:30～11:30	1日	8日	22日	29日	

## 平成30年8月 スケジュール 定員各6名

火曜	19:30～20:30	7日	21日	28日		
木曜	19:30～20:30	2日	9日	16日	23日	
日曜	10:30～11:30	5日	12日	19日	26日	

## 平成30年9月 スケジュール 定員各6名

火曜	19:30～20:30	4日	11日	18日	25日	
木曜	19:30～20:30	6日	13日	20日	27日	
日曜	10:30～11:30	2日	9日	16日	30日	

**ふちゅう会場** フィットリハふちゅう 富山市婦中町島本郷10-10 イノベーションパーク内

## 平成30年 7月スケジュール 定員各9名

水曜	19:30～20:30	4日	11日	18日	25日	
土曜	13:30～14:30	7日	14日	21日	28日	

## 平成30年 8月スケジュール 定員各9名

水曜	19:30～20:30	1日	8日	22日	29日	
土曜	13:30～14:30	4日	11日	18日	25日	

## 平成30年 9月スケジュール 定員各9名

水曜	19:30～20:30	5日	12日	19日	26日	
土曜	13:30～14:30	1日	8日	15日	22日	

**アピアスポーツクラブ**

富山市稲荷元町2-11-1

TEL076-431-3321

URL <http://www.apa-sports.com>