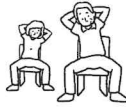


【イスもっく®】の魅力

※平均年齢81歳

✓自分で自分をケアできる

- *これでもかという位、体の各部位を伸ばせるからとにかく気持ちいい！
- *体がほぐれ血流がよくなり背中がポカポカ！
- *体が軽くなり食欲が出て体調がいい！
- *ハンモックでゆらゆらするから肩周り、脚が軽くなる！



✓イスに座ってできるから安心

- *膝などが痛い方も安心！全ての運動をイスに座って無理なくおこないます！
- *ハンモックを使って全身を動かすので終わった後はスッキリ♪



✓アットホームな雰囲気に通いやすい

HANMOで出会った仲間やスタッフと一緒に楽しくレッスンを受けることができます！体の悩みを共感し合えたりたわいもない会話ができるのも魅力のひとつ♪一緒に健康な体づくりができる最高の場所です！



✓無料送迎サービス付き

「足腰の悪い私には送迎があるのは本当にありがたい」とお客様から喜ばれています！帰りに途中下車して買い物もできちゃう♪



【イスもっく®】の特色

※当社考案「日本初」オリジナル体操

月替りに上半身と下半身の運動内容を変化させるので飽きません。
イスに座ってハンモック運動「イスもっく」は弊社考案のオリジナル内容で体の変化を実感して頂けます。

上半身のストレッチ

ハンモックを使ってリズミカルに肩の関節を動かすことで、肩周りの筋肉が緩み、腕が上がるようになりました。



下半身のストレッチ

足をハンモックに乗せゆらゆらさせ、腰から脚全体の裏側を伸ばすことで、床に手がつくようになりました。



瞑想

ハンモックに体と心を包み込まれるひと時。全身を包み込まれ他の運動では味わえない極上のリラックスを体感できます。



【イスもっく®】のスケジュールと当日の流れ


曜日 時間	月	火	水	木	金	土
10:00~ 10:45	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく
11:00~ 11:45	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく
13:45~ 14:30	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく	イス もっく

- ①来店し受付をする
レッスンの5~10分ほど前に来店して頂きメンバーズカードをスタッフに渡します。
- ②談笑する
スタッフや参加者と会話を楽しめます。
- ③レッスンを受ける
45分間、しっかりと全身を動かします。
- ④体の変化を感じる
レッスン後は心も体もスッキリしています。



【イスもっく®】の料金プラン

月額会員 ~ハンモック事前購入プラン~

ハンモックを購入していただき、ご自身のハンモックを使用してレッスンを行います。 

- 月 4回 …… 6,600円(税込) @1,650円/回
- 月 8回 …… 8,800円(税込) @1,100円/回
- 月 12回 …… 11,000円(税込) @ 916円/回

月額会員 ~ハンモック貸出プラン~

店舗にある貸出用のハンモックを使用してレッスンを行います。

- 月 4回 …… 7,700円(税込) @1,925円/回
- 月 8回 …… 9,900円(税込) @1,237円/回
- 月 12回 …… 12,100円(税込) @1,008円/回

追加利用

月の上限回数を超えた場合の料金となります。
※月4回の方が5回目を利用した場合など。

- 1回 …… 1,100円(税込)

オプション

- ハンモック(単色) …… 9,900円(税込)
- ハンモック(多色) …… 12,100円(税込)
- 保管(お預かり) …… 550円(税込)/月
- ランドリー(洗濯) …… 550円(税込)/回

ハンモック事前購入がとってもお得！

- ☑ 月会費が1,100円OFF！！
- ☑ スタンプ還元率が最大3倍！！

スタンプも貯めてお得にHANMOっちゃおう！

