

# 【リスもっく】の魅力と運動内容の特色

## ✓ ハンモックを使うから体が変わる

- \* ハンモックの力で、自力では伸ばせない筋肉を伸ばせるから肩周りが軽くなる、脚のダルさが軽くなる！
- \* 普段はできない体勢でストレッチができる
- \* 体がほぐれて血流がよくなり代謝UP！
- \* 逆立ちハンモックで背骨が伸びる！

## ✓ 独特の浮遊感が気持ちいい

- \* 普段行うことのない体勢に浮遊感が合わさり、いつもと違う感覚は、ストレス発散、リフレッシュしたい方におすすめです！
- \* 体が宙に浮いて不安定な中でバランスを取るため、自然と筋肉や体幹、インナーマッスルを鍛えられる！
- \* ハンモックを支えに身体を伸ばすので、柔軟性がなくても絶対できないと思っていたポーズができるように！

### 心身ケアコース

- 【逆立ち動作はありません】
- 運動が苦手な方
  - 疲れた体を癒やしたい方など

初めての方や運動に慣れていない方でも気軽に始められるコースです。ハンモックに揺られて体を動かし、関節や筋肉がゆるまり気持ち良さを感じられます。日頃の疲れをリセットできる時間を提供しております。



### ストレッチコース

- 【逆立ち動作があります】
- 体の柔軟性を高めたい方
  - 血行不良・便秘解消したい方など

固くなっている関節や筋肉をしっかり伸ばし、動かしやすい体をつくるコースです。無理なく可動域を広げられ、肩コリなどの予防・改善にも繋がります。



### 美ボディコース

- 良い姿勢を維持していきたい方
- 筋肉に刺激を与えたい方
- アクティブに体を動かしたい方など

ストレッチ×筋トレを同時に行い【体幹】も鍛えるコースです。普段は使わない眠っている筋肉を動かし、身体の芯から筋力向上・美しい姿勢へと導き、美ボディを創り上げます。



自分と向き合う時間をつくり、新しい自分になれるのがHANMOです。

# 【リスもっく】のスケジュールと当日の流れ

曜日 時間	月	火	水	木	金	土
15:00~ 16:00	美 ボディ	心身 ケア	スト レッチ	美 ボディ	心身 ケア	スト レッチ
16:30~ 17:30	スト レッチ	美 ボディ	心身 ケア	スト レッチ	美 ボディ	心身 ケア
18:00~ 19:00	心身 ケア	スト レッチ	美 ボディ	心身 ケア	スト レッチ	美 ボディ

- ① 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。  
60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。



# 【リスもっく】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

## 日額会員

- 定期的には参加が難しいけど、月に1回程度は体のメンテナンスに来たい！という方向けのプランです。
- 都度払い …… 3,300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！

