

# 美しい身体の使い方・3つのメソッド

体験型解剖学と知覚的コア・ストレッチとJSAボールエクササイズ

開催日時:12/3(日) 12:30~17:30

## 【内容】

身体は使ったように変化します。美しく使えば無意識の日常の姿勢も立ち居振る舞いも美しくなります。そこで今回は3つのメソッドを体験し「美しい身体の使い方」を総合的に学びます。「体験型解剖学」では3D画像を見ながら身体の仕組みや作用を身体に触れて動きます。これで身体への意識が明確になり身体感覚やイメージ力が上がります。「知覚的コア・ストレッチ」では、とくに美しい型を習得します。それは頭からつま先まで身体への意識を広げる力になります。関節をなめらかにする「JSAボールエクササイズ」では経験したことないほどの身体の軽さを感じます。これら3つのプログラムの相乗効果で身体への知覚度合いが高まり、動きを深く理解できるようになります。同時に気持ちいい身体感覚の変化を体験できるでしょう。姿勢や動きをより美しく変える講座です。

## 【講師紹介】

中尾 和子

- ・NPO法人 日本Gボール協会 副理事長
- ・トータルフィットネスコーディネーター

## 【参加費】

¥10,000+税

## 【定員】

15~30名

## 【取得単位】

このセミナーは、NPO法人 日本Gボール協会認定インストラクターの更新単位が付与されます。  
※専門クラス(グループ) 3ポイント

## 【フレスコ e-PREMIUM会員/取得ポイント数】

3ポイント

◆e-PREMIUM会員ポイントの詳細については下記のアドレスをご参照ください  
<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

《主催/会場》

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水  
(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

JR神戸線 垂水駅前  
TEL:078-708-7500  
<http://www.ktv1.jp>



《申込手順》

①お電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500 (フレスコ垂水) ※毎週木曜は休館日

※フレスコ Eメール会員にご登録頂くと、参加費が10%引きになります  
会員の登録方法については下記のアドレスをご参照ください。



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>  
(メール配信登録にアクセス)

②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、**1週間以内**にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

**※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。**

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)