

フレスコ 1dayセミナー

開催日：4/3(日)

Aクラス 時間『13:30～14:30』

【コア・エアロビクス&コア・ストレッチ ～美しい姿勢のために～】

美しい姿勢を確立するためのコア・エアロビクス&コア・ストレッチです。姿勢はその字のとおり、人の姿(すがた)・勢(いきおい)を表します。動きを見せる仕事のプロだからこそ姿勢は追求しつづけたいものです。姿がよいと使われるべき筋肉が活動するのでプロポーションが整います。気持ちもリラックスでき意欲も出ます。自分の能力を存分に発揮できる身体感覚を磨きましょう。

Bクラス 時間『14:45～15:45』

【美しい姿勢と呼吸のためのJSAボールエクササイズ】

姿勢と呼吸に集中したJSAボールエクササイズです。ボールを治療家の手のごとく使うこのエクササイズは高齢者にも対応します。JSAで関節がなめらかに動けば、呼吸が驚くほど楽に感じられ、動く感覚の軽さに気持ちも弾んできます。そこに中心軸や身体の動きに関連した筋群を知覚するエクササイズを加えてさらに姿勢を整えていきます。あふれるようなエネルギーの流れを感じられるでしょう。

Cクラス 時間『17:00～19:00』

【コア・エアロビクス ～背骨から動くしなやかさのメソッド～】

背骨の機能や関節の法則を復習し、背骨が動くことの重要性を確認します。シンプルなこのコアの仕組みを姿勢と呼吸を整えるコア・ストレッチで習得し、エアロビクスの簡単なステップで背骨から動くことを学びます。それらの動きが非常に美しいことに気づくでしょう。たくさんのコリオを体験します。伸びやかに、しなやかに、思いっきり動いて楽しみましょう。

講師：中尾 和子（健康大使、トータルフィットネスコーディネーター）

【参加費】

(Aクラス ¥2,940) (Bクラス ¥2,940) (Cクラス ¥4,000)
(A・Bセット ¥5,000) (A・Cセット ¥5,500) (B・Cセット ¥5,500)
(A・B・Cセット ¥6,500)

※セット価格は、3/20(日)までの早期申込割引

“継続教育単位のご案内”

このセミナーはJafa / ADI及びJafa AQUAの継続教育単位研修会として申請致します。

※Cクラスのみが対象

主催・会場：KTVフィットネスクラブ フレスコ

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv.jp>

申込方法

①申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたは、郵送でご返送下さい。

【あて先】

KTVフィットネスクラブ フレスコ
〒655-0893 神戸市垂水区日向1-4-1レバンテ垂水1番館3F
FAX 078-708-8500



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必ずご持参下さい。

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)

フレスコ1dayセミナー (4/3) 参加申込書

フリガナ
氏名
住所(〒 -)
TEL
携帯
お申込クラスに○印をお願いします。 1クラス単位 ⇒ ・Aクラス(¥2,940) ・Bクラス(¥2,940) ・Cクラス(¥4,000) 早期申込割引 ⇒ ・ABセット(¥5,000) ・ACセット(¥5,500) ・BCセット(¥5,500) ・ABCセット(¥6,500)