

エスポ袋井 中尾和子 スペシャルレッスン

9/19(月) 祝日

- ① **12:00~14:00** 定員40名(要予約) 会員¥2,500
呼吸と姿勢のためのGボールエクササイズ 法人・一般¥3,500
~日常の生活動作が楽になる~ (法人・一般の方は施設利用料が発生いたします)
- ② **14:30~16:00** 定員35名(要予約) 会員¥2,000
コア・エアロビクス&ストレッチ 法人・一般¥3,000
~背骨から動くしなやかさのメソッド~ (法人・一般の方は施設利用料が発生いたします)
- ③ **16:30~18:00** 定員40名(要予約) 会員¥2,000
JSA(ジョイント・スケーティング・アプローチ) 法人・一般¥3,000
~関節面を近づけると身体は10倍軽くなる~ (法人・一般の方は施設利用料が発生いたします)

受付 **8月22日(月) 10:00~** エスポ袋井・フロント

当日の種別外での利用は無料となります。

お申込み時、当日(9/19)施設利用証明をお持ちの上、受付を行って下さい。

☆個人会員→会員証(種別外の方も、会員証をお持ちください。)

☆法人会員→利用可能な法人券(当日の利用料は発生いたします)

☆一般→お申込み時、当日の施設利用料¥1,000(施設利用券の発行)

8月27日(土)~電話受付を行います。

★ 中尾 和子 プロフィール ★

1952年京都生まれ。長男出産後、26歳から本格的にボディービルをはじめ、1993年『第1回ミスボディービルコンテスト』で優勝。その後、フィットネスインストラクターとしてエアロビクス、筋コンディショニング、ボールエクササイズなど国内外で幅広い指導を展開。

近年では治療とフィットネスを融合させて『JSAボールエクササイズ』

和太鼓とフィットネスをコラボさせた『太鼓ビクス』、

『立ち振る舞いを鍛える』身体技法『コア・ストレッチ&ダンス』を開発。現在はこれらのプログラムのレッスンや指導育成を行うほか、一般の人に向けた健康啓発のための講演やイベント、指導者の技術向上を目指したセミナーを展開、平成19年度 厚生労働省より 『健康大使』に任命され、政府のさまざまな活動にも取り組んでいる。

☆トータルフィットネスコーディネーター
☆健康大使(平成19年11月厚生労働省任)

☆中尾クラブ主宰
☆NPO日本Gボール協会 副理事長