

フレスコ 1dayセミナー

開催日：9/25(日)

Aクラス 時間『12:30～14:00』

【 最良のコンディショニングに導く～JSAボールエクササイズ～ 】

JSAボールエクササイズのひとつである押圧は関節包を和らげ、関節の副運動を正常にします。これが緊張を取り除き、痛みを和らげ、本来のしなやかさに戻すこととなります。そのためには「力を抜く」ことが一番重要なことです。スタートポジションへの導き・正確なボディマッピングとともに、力を抜かせるキューイングテクニックをJSAの心地よい体感と共に学んでいただけます。

Bクラス 時間『14:30～18:30』

【 知覚的コア・ストレッチ ～内臓(中身)と動く～ 】

知覚的コア・ストレッチは単に柔軟性を高めるのではなく、伸びる、支える、上げる、曲げる、回すなど、あらゆる動きの「統合とバランス」を習得していくプログラムです。これは「しなやかな強い身体と無駄のない美しい動き」を探求することを意味します。今回はとくに筋肉・関節はもちろん、内臓にもフォーカスしながら動きます。筋骨格だけの身体感覚に中身(内臓)が加わったとたん、動きの感覚は一変します。動きの身体感覚がさらに濃密に豊かになり、自分との深いつながりを感じます。すべてスローテンポの動きです。

1. 脊柱と四肢の動きの分析と中心軸
2. 正しい関節包内運動で身体の軽さと使われるべき筋群の知覚
3. マッピングと動きで内臓を感じ、内臓と動く
4. 一連の動きの統合とバランス

どのようなエクササイズにも応用できます。また、一般の方も参加していただけます。

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
- ・日本Gボール協会副理事長

【参加費】

(Aクラス ¥3,500) (Bクラス ¥6,000)

(A・Bセット ¥8,000) ※セット価格は、9/11(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。
※B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 垂水

JR神戸線 垂水駅前
TEL:078-708-7500

<http://www.ktv1.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 (9/25) 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(¥3,500) ・Bクラス(¥6,000) 早期申込割引 ⇒ ・ABセット(¥8,000)