

JSAダイナミック

～大小のボールを組み合わせて～

開催日時:2/10(日) 12:30～17:30

【内容】

大小ボールの優れた部分を組み合わせた、今までにないJSAボールエクササイズの紹介です。それぞれのボールの特長を体感した後、それらがどのように組み合わせられて、有効なのかを動きを通して学びます。JSAボールエクササイズのリセット・再教育・強化の3ステップを難度や強度の変換も含めて体得できます。指導者だけでなく、フィットネス愛好家のみなさんにも、身体の隅々まで存分に心地良さを体感していただけるでしょう！

【講師紹介】

中尾 和子

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

【参加費】

¥10,000+税

【定員】

35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クラスとして申請致します。

【 Fresco 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 Fresco 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 (Fresco垂水) ※毎週木曜は休館日

※Fresco 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、Fresco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)