

# フレスコ 1dayセミナー

開催日: 2/28(日)

---

## Aクラス 時間『12:00～14:00』

### 【からだも動きも軽くなるJSA ～美しくリフトアップするために】

筋肉や神経をターゲットとした運動だけでは、思うような効果は望めません。筋肉本来の弾力性や関節稼働域を取りもどすには、関節包の緊張をとり、関節の面と面を整合化する必要があります。JSAボールエクササイズは直接関節にアプローチし、関節包を和らげ、関節の正しい動きを起こします。身体の芯から緊張が解けていく感覚を体感してください。それは、顔も身体もリフトアップされている心地よい感覚です。

## Bクラス 時間『14:30～16:00』

### 【コア・エアロビクス&コア・ストレッチ～美しくリフトアップするために】

本来の関節の十分な可動域や筋肉の弾力を取り戻せば身体も顔もリフトアップします。年齢よりも緊張・ストレス・悪いアライメントなどで、無駄にリフトダウンしてしまっている人が非常に多いです。しかし、どんなに運動しても、身体感覚を変えることに集中しない限り、その人の動きも身体への感覚も変わりません。コア・ストレッチでは背骨を中心に背骨を意識した体幹からの動きで今まで使えなかった筋肉を反応させ、楽に美しく動ける心地よさを体現していきます。そこから、さらに、質の高い動きを追求していきます。コア・エアロビクスでは伸びやかに踊る気持ちよさを十分に味わっていただけるでしょう。

## Cクラス 時間『17:00～19:00』

### 【美しい姿勢と質の高い動きを追求するために～必要な知識と身体感覚】

身体の構造と仕組みを身体技法と共に学び、質の高い動きを探究していくクラスです。無駄のない美しい動きは楽に動けることだということに気づくために、無駄な力とは何かを関節運動学とともに紹介します。関節運動学に基づいたJSAボールエクササイズで関節を軽くするとともに関節の正しい動きを体現し、コア・コンディショニングとコア・ダンスで質の高い動きを習得していきます。指導への余裕と自信をさらに大きくするためにしっかり動いて練習します。きっと心地よく楽に動ける感覚をつかめるでしょう。

---

講師: 中尾 和子 (トータルフィットネスコーディネーター、健康大使)

### 【参加費】

(Aクラス ¥2,940) (Bクラス ¥2,940) (Cクラス ¥3,900)

※セット割引 (全クラス受講の場合は1日 ¥7,000で受講出来ます)

“継続教育単位のご案内”

CクラスのみJafa / ADI及びJafa AQUAの継続教育単位(1.0単位)が付与されます

---

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 (2/28) 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(¥3,900) セット割引 ⇒ ・ABCセット(¥7,000)