

# 尾陰由美子スペシャルレッスン

開催日:9/14(土)

**Aクラス** 13:00～13:45 ※プールプログラム  
『スマイル・スイング・アクアステイック～ミュージカル編～』  
前半はアクアダンスのコリオをたっぷり楽しんでいただきます。  
後半は、アクアステイックというツールを使って、機能的な身体の動きを引き出しながら  
ミュージカル仕立てでリズミカルにコンディショニングを行っていきます。

**Bクラス** 15:10～16:10 ※スタジオプログラム  
『スタイルアップワーク～ひめトレ～』  
インナーマッスルにフォーカスするエクササイズを、ストレッチポールと今話題のひめトレ  
というツールを使ってご紹介します。ストレッチポールは、脊柱にアプローチしながら重力を  
認識し、身体をリセットしてコアにスイッチを入れやすくしてくれます。準備ができたら、ひめ  
トレで骨盤底筋に感覚入力することで、姿勢が改善、呼吸がスムース、何よりも腰の位置が  
高くなったり、ウエストが細くなったり、歩きやすくなったりとさまざまな効果を体験できます。  
11月のひめトレインストラクター養成コースの前の体験レッスンとしてもご参加ください。

## 【講師紹介】

尾陰由美子

- ・(有)アクトスペース企画代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会长
- ・公益社団法人日本フィットネス協会理事
- ・健康運動指導士

## 【参加費】

各クラス 2,500円

## 【e-PREMIUM会員ポイント数】

各クラス、1ポイント

◆e-PREMIUM会員ポイントの詳細・会員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)



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.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】

〒655-0893 KTVフィットネスクラブ フレスコ  
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。

※振替払込請求書兼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)

### 尾陰由美子 スペシャルレッスン 参加申込書

フリガナ 氏名
住所(〒 - )
TEL (携帯) お申込みクラスに○印をお願いします
•Aクラス                  •Bクラス
該当する種別に○印をお願いします ※( )内は会員番号をご記入ください
•e-GOLD会員(              )    •e-PREMIUA会員(              )    •会員外