

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・アクアスティック～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、アクアスティ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ム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。準備ができれば、ひめトレで骨盤底筋に感覚入力することで、姿勢が改善、呼吸がスムーズ、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長
- ・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.kttl.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。

※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