

# 機能改善の考え方とエクササイズをモノにする！！

---

主催：株式会社 関西テレビライフ

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)  
神戸市垂水区日向1-4-1レバンテ垂水1番館3F  
TEL:078-708-7500  
<http://www.kttl.jp/>



## 《クラス紹介》 ※1クラス単位の申込可

---

**開催日:11/10(日)**

**Aクラス** 12:00～13:00

【身体の使い方レッスン～美しい身のこなし～】

日常生活の身のこなしはスムーズですか？無理がなく、無駄がない動き、美しい動きは、日本の和の動きの中にたくさん見受けられます。でも、間違った思い込みや情報によって、日本人本来の自然で機能的な動きがちよっとぎくしゃくして、腰痛や膝痛につながってたりします。このレッスンでは、自分の身体の使い方に気づいて、人の本来の自然な動きを、子供の発育、発達システムに合わせて、再学習していきます。頑張る動き、正しい動きではなく、自分の中にある自然な動きに気づいていくレッスンです。歩き方、立ち方、声の出し方などさまざまなワークを楽しんでください。

-----

**Bクラス** 15:00～18:00

【ボディアウエイト(自体重)を使って行う機能改善体操】

ボールなどのツールがあることで機能改善体操を行うことはとてもスムーズになります。でも、なかなかツールが用意できない！ツールを使わないエクササイズの指導法を学びたい！というリクエストにお応えして、自体重を使ったエクササイズの方法、指導法、展開方法をお伝えします。機能解剖学をおさえながら、身体を使っていくと身体って効率よく動かせるんです。いつもやっているスクワットやプッシュアップ、腹筋運動が新鮮に感じられるはずです。身体の機能的なシステムをより深く理解して、さまざまな場面に応用させることが可能です。高齢者の指導からアスリートの方への指導まで応用できます。機能解剖学の本をご持参ください。

---

---

**開催日:12/1(日)**

**Cクラス** 12:00～13:00

【スイング・スマイル・スティック(棒を使った肩凝り改善エクササイズ)】

ドイツのリハビリの現場、フィットネスの現場にあるポピュラーな1m位の棒(スティック)を使った機能改善体操です。

特に肩周りの可動性が向上することから、肩凝り改善にも効果的です。

※スタジオプログラム

◆当日、スティックの割引販売を行います(定価/1200円 ⇒ 800円)

-----

**Dクラス** 15:00～18:00

【クラブにあるツールを使って行うコーディネーションエクササイズ】

2013年のドイツ研修で学んできたコーディネーショントレーニングの考え方や認知症への対応などの情報のシェアとエクササイズの紹介とレッスンへの応用を学んでください。私たちの身の回りにあるツールやアイテムを利用することで、楽しいレッスンが展開できます。

高齢者の転倒予防教室だけでなく、子供たちの発育発達における身体の機能向上を目指すヒントにもなるはず！局所的なトレーニングよりまずは全身をバランスよく使って、身体の協調性を高めていくエクササイズを紹介します。高齢者指導、子供たちの指導、新しいフィットネス現場でのレッスン展開をお考えの方におススメです。

---

**【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

**【参加費】**

Aクラス(¥2,000) Bクラス(¥6,300) Cクラス(¥2,000) Dクラス(6,300)

**【最少催行人数】**

B・Dクラスは、開催日の2週間前の時点で10名未満の場合、延期となります。  
予めご了承ください。

**【e-PREMIUM会員ポイント数】**

Aクラス(1ポイント) Bクラス(3ポイント) Cクラス(1ポイント) Dクラス(3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)



# 申 込 方 法

①参加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 垂水  
〒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、一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)

---

## 機能改善の考え方とエクササイズをモノにする！！ 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。
・Aクラス(¥2,000)      ・Bクラス(¥6,300)      ・Cクラス(¥2,000)      ・Dクラス(¥6,300)
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