

# フレスコ 1dayセミナー

開催日:7/5(日)

**Aクラス 時間『13:20～14:20』**

**【バランスボールを使った腰痛改善レッスン】**

バランスボールを使った機能改善体操の腰痛改善編のエクササイズ紹介です。  
ほぐし体操から体幹の安定化のためのエクササイズ、そして動きづくりへと展開していくプログラム構成と指導の手順を学んでください。

**Bクラス 時間『15:00～18:00』**

**【下肢の機能解剖学とストレッチングを学ぶ!!～美しく、かっこよく動く、歩く、踊る～】**

骨盤から大腿部、下腿部の機能解剖学をしっかり学びます。特に骨の配列と筋肉の役割を理解し、バランスを整えるための効果的なストレッチの方法を学んでください。今まで行っていたストレッチが全然違うものに思えてくるかも？

足首、膝、股関節周囲など硬くなりやすい部位のストレッチの手順や方法を学んでください。

**【講師】**

尾陰 由美子

- ・有限会社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
- ・フランクリンメソッドエデュケーター

**【参加費】**

(Aクラス ¥2,000+税) (Bクラス ¥6,000+税)

**【Bクラス／最少催行人数】**

10名  
※開催日の二週間前(6/21)の時点で10名未満の場合は中止となります。  
予めご了承ください。

**【NPO法人 日本Gボール協会／ポイント】**

専門クラス(グループ)2ポイント ※対象(Bクラス)

## 【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）

◆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】

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、**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)

## フレスコ1dayセミナー（7/5）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+税）　　・Bクラス（¥6,000+税）
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