

フレスコ 1dayセミナー

開催日: 8/2(日)

Aクラス 時間『13:20～14:20』

【スモールボールを使った肩凝り改善レッスン】

スモールボールを使って、60分のレッスンを楽しくバリエーション豊かに、肩凝り改善のエクササイズを紹介していきます。後半は、全身運動も取り入れながら、音楽を使って、腕や手のコーディネーションエクササイズの展開法をご紹介します。

Bクラス 時間『15:00～18:00』

【上肢の機能解剖学とストレッチを学ぶ!! ～しなやかでパワーを出す手の使い方～】

軸骨格から上肢帯、上肢のつながりを理解し、上半身の筋肉をひも解いていきます。筋肉の場所、位置、サイズ、動きを理解したら、ダイナミックストレッチとスタティックストレッチを学んでみましょう。さらに、肩、肘、手首、手の使い方を学びます。例えば、Qサインのハンドモーション、ダンス時、格闘技時の手の使い方を例に出しながら探索をしていきますので、現場に役立つ内容をお伝えします。

【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(7/19)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.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 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 (8/2) 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-PREMIUM会員() ・会員外