

中尾和子 スペシャルレッスン

開催日:10/23(日)

Aクラス 12:30～14:30

◆シューズ不要

『 JSAセンシングパワー ～大小ボールのコラボレーション～ 』

ボールの転がる不安定さと身体に絶妙になじむボールの弾力は想像を超えた豊かな感性を私たちに与えます。その感性とは「感じる力」です。無駄な緊張や歪みに気づくことも、効率の良い動きを知覚できることも、感じる力があるからこそ、この感じる力が動きの質を高めます。大小ボールのコラボレーションで、今までにない「気づき」⇔「知覚」をくり返し体験し、感じる力を育てましょう。今回はJSAも含めたリセットから強化までたくさんのエクササイズを紹介します。自然に身体感覚・動き感覚がより心地よいものに変化していくのを実感していただけるでしょう。あらゆる動きを洗練させたいすべての人に役立ちます。

Bクラス 15:00～17:00

◆シューズ不要

『 JSAボールエクササイズ ～心地よさに導く～ 』

美しい姿勢としなやかに動く身体を実現するJSAボールエクササイズは、日常で無意識に起こっている身体の緊張・コリに気づき、身体を「リセット」する能力を高めます。つまり本来の身体機能を取り戻すのです。また、コリや痛みを繰り返さない正しい動きを「再教育」し、よりしなやかさを目指した「強化」エクササイズまで行います。身体と真剣に向き合い、丁寧に動けるように導くキューイングや留意点も学びながら、さらなる心地よさを発見していただけるでしょう。

【講師紹介】

中尾 和子

- ・NPO法人 日本Gボール協会 副理事長
- ・健康大使（厚生労働省任命）
- ・トータルフィットネスコーディネーター

【参加費】

(Aクラス ¥2,500+税) (Bクラス ¥2,500+税)

【NPO法人 日本Gボール協会／ポイント】

各クラス グループ専門クラス 1ポイント

【e-PREMIUM会員ポイント数】
各クラス、2ポイント

【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.ktvl.jp>



【申込手順】

①フレスコ Eメール会員にご登録ください（既に登録済みの方は不要）

※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）

②参加希望クラスをお電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500（フレスコ垂水）※毎週木曜は休館日

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。

※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。

（領収書が必要な場合は、コピーでも可）