

# 首・肩スッキリ！JSAボールエクササイズ ～肩甲骨の動きを探ろう～

開催日時：12／4（日） 13:00～15:00

## 【クラス概要】

重さがスイカ1個分ほどもある頭を支えるのにいつも頑張ってくれている首、肩。ほとんどの方が凝りやだるさを感じているところです。小さな弾力のあるボールにゆったりと身体をゆだね、緊張している箇所をまずはゆるめましょう。

そしてだるさの原因の一つ、こわばった肩甲骨が、本来のなめらかな動きを取り戻せるように、ペアワークで実際に肩甲骨に触れて動きを探ってみます。普段の生活でもどのように身体を置いて使えば、痛みやだるさを繰り返さないか、快適へのヒントがきっと見つかることでしょう。どなたにでも楽にできる、気持ちいい！エクササイズです。

※動きやすい服装でお越しください（厚着でない方が好ましいです）

---

## 【講師】

渡邊 有美 （日本Gボール協会 / セミナーリーダー・JSAトレーナー）

## 【参加費】

2,000円 + 税

## 【NPO法人 日本Gボール協会 / ポイント】

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.ktv.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）