

～ゆったり、じんわり、身体が軽くなる～ JSAボールエクササイズ

開催日時：2／5（日） 13:00～15:00

【クラス概要】

日常で無意識におこっている身体の緊張、コリをときほぐし、本来の身体機能を取り戻します。自分の身体と向き合い、丁寧に動いていきます。ボールに身体をあずけ、じっとしている運動と、正しく丁寧に関節を動かす運動を繰り返すことで、ゆったりと身体が軽く、今までにない心地良さを体感して頂けることでしょう。

力をぬくことから始めます。どなたにでも参加できる心地よいエクササイズです。是非ご参加ください。お待ちしております。

【講師】

四方 千代美 （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 / 継続レポート対象クラス】

日本Gボール協会認定インストラクター更新の方を対象として、参加したことのレポート1枚につき1ポイントを取得できます

【e-PREMIUM会員ポイント数】

2ポイント

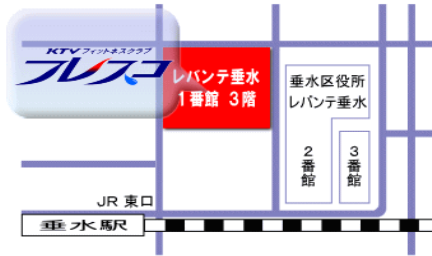
【主催・会場】

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）