

# 岡本正一 スペシャルレッスン

5/28(日) 11:00~12:00

## 【若さを保つストレッチ 2】

身体を緩めること、ほぐすこと、整えることを目的としたストレッチを皆様自身で体験しながらお客様へ伝える指示誘導と動きの解説、質問の方法、気づきの促しを実際のレッスンで体験していただけます。

指導の現場で使えるストレッチ、ほぐし体操を体験できる60分間です。

- ・シューズ不要
- ・タオルをご持参ください（ストレッチに使用）

6/10(土) 13:35~14:35

## 【若さを保つストレッチ 3】

ゴルフボールを使用したセルフマッサージの方法と中国武術の円運動を使ったストレッチ体操を体験して頂きます。お客様へ伝える指示誘導と動きの解説、質問の方法、気づきの促しを実際のレッスンで体験していただけます。指導の現場で使えるゴルフボールマッサージ、ストレッチ、ほぐし体操を体験していただく60分間です。

- ・シューズ不要

---

### 【講師】

岡本 正一

- ・株式会社Be-up 代表取締役
- ・シナプソロジー普及会 ディレクター
- ・ペップトーク協会 講師スピーカー
- ・青竹ビクス協会 会長

### 【参加費】

各クラス 2,000円 + 税

### 【e-PREMIUM会員ポイント数】

各クラス、1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）