

# フレスコ 1dayセミナー

開催日 7/23(日)

## ◆Aクラス 11:00~12:00

### 【活力年齢が3歳若返る 青竹ピクス】

日本古来の健康法『青竹ふみ』とゴルフボールを使ったセルフマッサージ、中国武術の円運動を使ったストレッチ体操と、どなたでもお気軽にご参加いただける青竹ピクスは2005年筑波大学で行った効果検証で機能改善の効果はもちろん『活力年齢』が3歳若くなることになりましたプログラムです。自律神経にやさしい音楽やなつかしい昭和の歌謡曲そしてイーजीリスニングやクラシック音楽を使った60分間のプログラムです。

シューズは必要ございません。素足またはソックスでお気軽にご参加いただけます。

身体の中からリフレッシュできる青竹ピクス。ぜひご参加くださいませ！

## ◆Bクラス 13:00~16:00

### 【今注目の！“若さを保つ”ストレッチ3時間セミナー】

『若さを保つ』ストレッチの体験レッスンと『ほぐす』『緩める』『整える』ストレッチの方法を解説を交えてお届けする3時間のセミナーです。

アウターの筋肉を緩めることで体幹の筋肉が意識しやすくなり身体が楽に使えることを皆さん自身の身体で感じていただけます。

立った状態で行うストレッチや座った状態で行うストレッチ、身体の変化が瞬時にわかる方法もお伝えします。5つのパターンに分けてお伝えしますので明日の現場で使いやすい内容からすぐにでもお使いください。今注目のストレッチセミナー、皆様のご参加をお待ちしております！

---

### 《担当講師》

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
- ・青竹ピクス協会 会長

### 《参加費》

Aクラス ￥2,000 + 税

Bクラス ￥8,000 + 税

### 《最少催行人数》

5名 ※開催日の一週間前(7/16)の時点で5名未満の場合は中止となります。

## 【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

## 《主催/会場》

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水 ◆<http://www.ktv.jp>

(JR神戸線 垂水駅前)

TEL 078-708-7500



---

## 《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

③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)