

# 中尾和子 スペシャルレッズン

開催日：9／9(日)

Aクラス 13:00～15:00

◆シューズ不要

元気を引き出す！

～身体機能を高めるギムニク30～

正座が楽にできるギムニク30は健やかな活動と快い眠りを叶えるボールです。寝る前に、起きた時に、休んでいる時にも、いつでも簡単に身体をリセットし、あなたの元気を引き出します。ギムニク30ボールエクササイズで伸びやかなすがすがしい身体を体感しましょう。快適な日々を過ごすために！

ギムニク30

- ・大きいGボールと同じ性能
- ・場所を取らない
- ・正座椅子として快適に使える
- ・日常の中で身体を整え、動きを鍛える(ながら運動)

リセット

- ・しなやかな筋肉、なめらかな関節、活発な内蔵の蠕動運動、滞りのない体液の流れなど、身体がダイナミックに機能している状態に戻すこと

Bクラス 15:30～17:30

◆シューズ不要

驚くほど身体が楽になる！

～しなやかな身体を作るJSAボールエクササイズ～

動きの核となる関節をなめらかにするボールエクササイズです。歪みや偏りに気づき、コリや痛みを繰り返さない正しい関節の動きも習得します。深いマッサージを受けた以上の気持ちよさとスッキリした身体感覚を実感できるでしょう。本来備わっている自分のしなやかさを引き出します。

## 【講師紹介】

中尾 和子

- ・トータルフィットネスコーディネーター
- ・NPO法人 日本Gボール協会 副理事長

## 【参加費】

◆Aクラス ￥6,000＋税 (ギムニク30ボール購入代金込)  
※ボールは当日お渡しいたします

￥3,000＋税 (ギムニク30ボールを持参される方)

◆Bクラス ￥3,000＋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

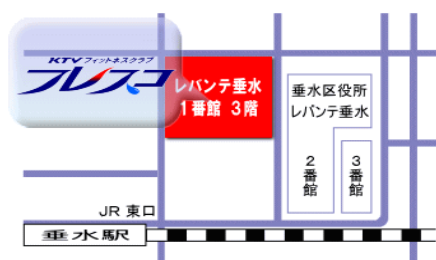
## 【e-PREMIUM会員ポイント数】

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.ktv1.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

③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、一週間以内にお近くの日本郵便よりご入金下さい。

※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）