

機能解剖学入門 筋膜を学ぶ！ ～ストレッチやコンディショニングに活かす！～

12/2(日)14:00～17:00

≪講座概要≫

機能解剖学が苦手！学んでも現場で活かせない！ストレッチ指導のポイントがうまく伝えられない！コンディショニングの目的に合わせて動けない！・・・なんて悩みを抱いていませんか？開脚ストレッチのコツがわかったら・・・ランジスクワットができれば・・・腹筋がしっかり意識できたら・・・そんな現場で起こる悩みや期待に応じていくワークショップです。筋や筋膜のことを機能解剖学から理解を深め、からだのシステムに合わせてエクササイズを行う方法を学びましょう。機能解剖学を初めて学ぶ方にもオススメです。機能解剖学(筋膜)をイメージしてエクササイズを学ぶので、理解しやすい内容です。

≪講師≫

尾陰 由美子

- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・からだの学舎Re-fit 校長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事
- ・健康運動指導士
- ・フランクlinメソッド エducーター
- ・ゆめのたね放送局 ラジオパーソナリティ

≪参加費≫

¥6,500 + 税

※¥6,000 + 税 (いきいき・のびのび健康づくり協会 会員)

≪最少催行人数≫

10名

開催日の一週間前(11/25)の時点で10名未満の場合は中止となります(スペシャルレッスンのみ実施)

スペシャルレッスンのご案内

【姿勢と動きの改善ボール体操～スムーズに気持ちよく立つ、歩く～】

機能改善の考え方をベースに立つ、歩くまでの段階的プログラムと指導を学んでください。
スモールボールを使って体を心地よくほぐして、バランスを磨き、さらに日常生活につながるようにリズムやタイミングなどを使った空間認知機能向上のコーディネーションエクササイズをたっぷり行います。
※少し大きめのスポーツタオルをご持参ください。

〈開催時間〉

12:00～13:00

〈講師〉

尾陰 由美子

〈参加費〉

¥2,000+税

〈フレスコ e-PREMIUM会員ポイント数〉

- ・機能解剖学入門 筋膜を学ぶ！（3ポイント）
- ・スペシャルレッスン（1ポイント）

◆e-PREMIUM会員ポイントの詳細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>

〈主催/会場〉

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水
(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

JR神戸線 垂水駅前
TEL:078-708-7500
<http://www.ktv.jp>



≪ 申込手順 ≫

①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

※フレスコ Eメール会員にご登録頂くと、参加費が10%引きになります。

・機能解剖学入門(¥6,500+税 → ¥5,850+税)

・スペシャルレッスン(¥2,000+税 → ¥1,800+税)

◆既に登録済みの方は手続き不要

◆いきいき・のびのび健康づくり協会 会員割引との併用は出来ません

【登録方法は下記のQRコード、またはアドレスにアクセス】



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

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)