

# フレスコ 1dayセミナー

開催日 3/17(日)

## ◆Aクラス 13:00～15:00

### 【椅子に座って行うストレッチ体操 ～ほぐして 緩めて 整える～】

最近注目されている企業フィットネス、高齢者大学、自治体のサロンなどで役立つ『椅子座位』で行うストレッチ体操の体験セミナーです。

健康寿命の延伸が国を挙げての取り組みとして企業や自治体での講習会で実際に行っているプログラム内容を解説を交えて体験して頂きます。

椅子座位だから出来ること椅子座位だから気をつけたいこと指導のポイントもお伝えします。

明日から使える運動解説のポイントもお持ち帰りください。

これからの指導現場できっと役立つ2時間体験セミナーにぜひご参加ください！

皆様のお越しをお待ち申し上げます。

## ◆Bクラス 15:30～17:30

### 【椅子に座って行う！音楽を使った大人のレク体操♪～2時間体験セミナー～】

ブラボーグループさんと展開しております『音楽を使った介護レク体操』のモデルレッスンと解説を交えてお伝えする2時間の体験セミナーです。

椅子座位で行う有酸素運動の考え方や、目的に応じたプログラムの作成法解説、脳への刺激を促す運動、神経筋協応運動もすべて音楽を使って行います。

企業フィットネスや自治体のサロン、高齢者大学など、あらゆる年齢層への指導に役立てて頂ける内容です。東京・大阪・九州で開催します4時間+2時間の養成講座の体験セミナーとして、まずはこの2時間からご参加ください。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

## 《担当講師》

岡本 正一

- ・青竹ピクス協会 会長
- ・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

## 《参加費》

各クラス ￥5,000 + 税

## 《最少催行人数》

各クラス 5名 ※開催日の一週間前(3/10)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】  
各クラス 2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 ◆<http://www.ktvl.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）