

# フレスコ茨木1dayセミナー

開催日：6/23(日)

**Aクラス** 時間『13:30～14:30』

【エアロ・ザ・ベストテン】

曲に合わせた振付を楽しむものや、一部だけ曲に合わせ、残りをエアロのコリオで行なうものなど、数曲のヒット曲に合わせてエアロを行います。

**Bクラス** 時間『15:00～16:30』

【初級者を引き上げる！中級ステップ展開法】

難度のある動き(ステップの前で行うもの・早いリズムなど)をストレスなく展開する方法やカッティングハーフを別のアプローチで指導する手法などを紹介します。

ステップを一部のマニアの特別なものにせず、皆が楽しめるプログラムになるよう指導することを学びましょう。

【講師】

杵本 徳宏

- ・日本フィットネス協会エグゼミネーター
- ・武庫川女子大学非常勤講師
- ・有限会社エモーション教育トレーナー

【参加費】

(Aクラス ¥2,000+税) (Bクラス ¥3,000+税)

【Bクラス／最少催行人数】

5名 ※開催日の一週間前(6/16)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(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 茨木

(大阪府茨木市永代町6-2 スポーツプラザ茨木4・5・6階)



阪急「茨木市」駅前  
TEL:072-620-7800  
<http://www.ktvl.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 (フレスコ事務局) ※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、一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)