

# フレスコ茨木1dayセミナー

開催日:9/15(日)

**Aクラス** 時間『13:30～14:30』

【～ほぐれる、整う、引き締まる～ リズムヨガ】

三軸バランス、コアの相関関係、キネティックチェーン等のフィットネス観点を踏まえ、体に無理な負担をかけることなく効果的に動き、コンディションを高めます。

とてもユニークで斬新なクラスでもあり、五感も刺激されます。

**Bクラス** 時間『15:00～17:00』

【ラクに伸びやかに動く体の使い方～Yoga evolution ヨガエボリューション～】

少し変わった斬新なレッスンです。体の構造的なことを踏まえセルフメンテナンスとして、

またより効果的なファンクショナルトレーニングとして活用いただける内容です。

フレキシブルな発想と体の気付きが深まります。

## 【講師】

雄谷 昌子

- ・神戸学院大学 非常勤講師
- ・武庫川女子大学 非常勤講師
- ・ヨーガ療法YTIC認定インストラクター
- ・中医推拿セラピスト
- ・操体法取得 その他多数資格

## 【参加費】

(Aクラス ¥2,000+税) (Bクラス ¥6,000+税)

## 【Bクラス／最少催行人数】

2名 ※開催日の一週間前(9/8)の時点で2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

<https://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.ktv.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



<https://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)