

フレスコ 1dayセミナー

開催日: 11 / 10 (日)

Aクラス 時間『12:00～13:00』

【MAGIC STEP RIDE】

様々な展開法をステップクラスで紹介します。前半後半分離指導、カッティングハーフの進化版、並べ替えや抜き出しなど、現場で活かせるヒント盛りだくさんのステップレッスンです。

Bクラス 時間『13:30～15:00』

【失敗しない中級エアロビクス指導法】

難度の高いコリオを指導する際に陥りやすい罠を回避する指導法をお伝えします。参加者へ無理を強いるような展開や、急な変化などをいかに避けてレッスンを進めるかにフォーカスし、中級クラス展開法を考察します。後ろを向く動きの導入法、早いリズム変化の伝え方など皆さんの悩みを解消する答えが詰まったワークショップです。

【講師】

杵本 徳宏

- ・日本フィットネス協会エグゼクティブ
- ・武庫川女子大学非常勤講師

【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(11/3)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

<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 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、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)