

# 身体の使い方

## ～体験型解剖学とJSAボールエクササイズ～

開催日：12／15（日）

開催時間 13:00～16:00

◆シューズ不要

「座骨の角度で骨盤や背骨がどのように傾くのか感じたことがありますか？」  
この講座はあらゆるエクササイズに必要な知識と自分の本来の身体機能を取り戻す  
身体の使い方、そして、自分の活力を感じるための「学びの体験講座」です。

身体は使ったように変わります。身体は良く使えば良くなるのです。ですから、運動をより効果的なものにする身体の使い方を知るとはとても大事なことです。そのために、まず、身体の仕組みや作用を骨・筋肉・内蔵・神経・血管など3D画像を見ながら、自分の身体に触れて、動いて、解剖学を体験します。自分の身体感覚が一変し、身体への意識が鮮明になります。

生活の中で私達の数限りない様々な動きはほとんどが無意識で偏っているため、運動をしても身体はひずみ、コリや痛みを発生させます。しかし、質の高い身体の使い方を学び、体験型解剖学で身体への意識が明確になるほど、日常での動きの質が高まり、身体機能も高まります。

今回はいつでもどこでも簡単に運動ができる、ギムニク30とソフトギムニクのボールを使い、美しい疲れにくい姿勢の作り方、質の高い呼吸運動、美しい身体の使い方を習得し、身体へのイメージ力も高めていきます。

しっかり動いて、できる限り練習をします。

このJSAボールエクササイズは治療と運動を融合させた関節包と関節包内運動に働きかけるもので、身体をリセットし、しなやかな身体を作り上げていくものです。

身体の軽さと心地よさを自分で動いて思いっきり感じましょう。

どなた様でもご参加いただけます。

### 【講師紹介】

中尾 和子

- ・トータルフィットネスコーディネーター
- ・NPO法人 日本Gボール協会 副理事長

## 【参加費】

¥9,500＋税（ギムニク30ボール購入代金込）

※ボールは当日お渡しいたします

¥6,500＋税（ギムニク30ボールを持参される方）

## 【定員】

35名

## 【取得単位】

このセミナーは、NPO法人 日本Gボール協会認定インストラクターの単位が取得できます(グループ専門クラス/2ポイント)

## 【e-PREMIUM会員ポイント数】

3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】

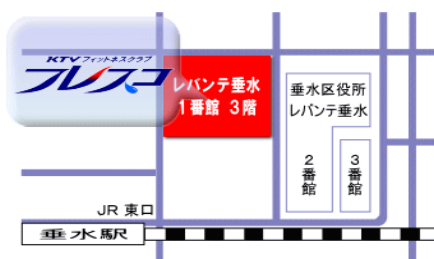
KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

(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.ktv1.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）

※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  
（ギムニク30ボールの代金は割引対象外）

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下さい。  
※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）