

# フレスコ茨木1dayセミナー

開催日：1／26(日)

**Aクラス** 時間『13:30～14:30』

【青竹ビクス 新春編～活動年齢が3歳若くなるプログラム～】

青竹ビクスが誕生して20年。

2005年、筑波大学田中喜代次教授による効果検証で低強度でありながら下肢を中心に機能改善が見られたこのプログラムは、スポーツクラブにおける構成会員の高齢化、行政の介護予防システム改正による介護予防プログラムの必要性から現在再度注目を集めています。今回はこの青竹ビクスを最新の音楽からシニア世代に皆さんが青春時代を過ごされた音楽で展開します。これからの時代に必要なプログラムの楽しみ方、楽しませ方をレッスンの中でお届けします。

**Bクラス** 時間『14:45～17:00』

【アクアビクス2時間セミナー～指示誘導のブラッシュアップ～】

アクアビクスプログラムにおける指示誘導“キューイング”に磨きをかけましょう！

プールの環境でも伝わりやすい動作によるキューイング、

気をつけたいポイントや双方向(インタラクティブ)のコミュニケーションで不可欠な口頭(言葉など)によるキューイングをスタジオでセルフチェックし、プールサイドでロールプレイを行います。

今までの指導に磨きを掛けてさらに伝わる！参加者をまき込める！

コール&レスポンス双方向のコミュニケーションが生まれる指示誘導のコツとポイントが手に入る2時間セミナーです。プール指導をさらに極めたい皆さんにお勧めです！

## 【講師】

岡本 正一

- ・青竹ビクス協会会長
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・株式会社Be-up 代表取締役

## 【参加費】

(Aクラス ¥2,000+税)

(Bクラス ¥5,000+税)

## 【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）