

# フレスコ茨木1dayセミナー

開催日: 2/16(日)

**Aクラス** 時間『13:30～14:30』

【ラテンエアロ + α】

基礎を大切にしたラテンエアロのレッスンです。

基本動作の確認から振り付けまで充実の60分をお楽しみください。

**Bクラス** 時間『15:00～17:00』

【BASIC DANCE WORKOUT】

“ささやかな心地よさ、幸せ、喜びを探すダンスワークアウト”

このクラスではダンスの基礎や体の使い方のトレーニングを通して姿勢の改善や体幹部の強化などし、より実用的な身体を作り上げていきます。

振り付けや動きそのものを楽しみながら、より無駄なくコントロールされた動きを目指しましょう。

【講師】

関川 太一

- ・Radical Fitness Japan MEGADANZ®/OXIGENO® マスタートレーナー
- ・Universal Yoga EERAH マスタートレーナー
- ・ハートアンドホスピコネクション主任講師
- ・スポーツシューズRYKA ライダー
- ・合同会社ラムタ講師

【参加費】

(Aクラス ¥2,000+税) (Bクラス ¥4,000+税)

【Bクラス/最少催行人数】

5名 ※開催日の一週間前(2/9)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 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)