

# フレスコ 1dayセミナー

開催日: 3/7(土)

**Aクラス** 時間『14:00～15:00』

**マーシャル&コンディショニング**

**ストレス発散！身体引き締め！の60分間アクティブレッスン**

ボクシング、空手の動きを取り入れた有酸素運動とダンベル、チューブ、自体重を使った筋コンディショニングをサーキット形式で行います。

身体を引き締め、姿勢改善、スタミナUPに効果的！このレッスンを受けた後は、心身の爽快感が味わえます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

**Bクラス** 時間『15:30～17:30』

**フランクリンメソッド®セミナー**

**機能的に歩く為の身体の使い方を学ぶ**

“機能的に歩く”ことを身につけると、歩くことは勿論のこと、ジョギング、登山など様々な動作パフォーマンスまで向上することができます。

このセミナーでは、フランクリンメソッド®の『ダイナミックイメージリー』(イメージを使っての動き)考え方を理解して、機能的なムーブメントに繋げていきます。

ヒトの身体にますます興味を持って頂ける内容で行います。

フランクリンメソッド®が初めての方もお気軽に受講して頂けます。

## 【講師】

梅本 道代

- ・Physical Heart 代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会®理事、企画事業部チーフ
- ・一般財団法人日本コアコンディショニング協会(J C C A)運営委員会副委員長
- ・国際コーチ連盟(I C F)アソシエイト・サーティファイド・コーチ(ACC)
- ・ホールシステムコーチング®(W S C)プロフェッショナルコーチ

## 【参加費】

(Aクラス ¥2,000+税) (Bクラス ¥8,000+税)

## 【Bクラス／最少催行人数】

5名 ※開催日の一週間前(2/29)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）

※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

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）