

フレスコ 1dayセミナー

開催日：4/12(日)

Aクラス 時間『12:00～13:00』

脳活！リズムキネシス(リズムを使った脳と身体エクササイズ)

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会のコンテンツであるリズムキネシス®は、音楽やリズムという要素を取り入れた機能改善運動です。リズムの考え方を幅広く捉え、高齢者指導から子供への指導まで応用が効きます。

人との関わりも多いコミュニケーションエクササイズですので、地域でのサークルや介護予防の領域でも活用できます。

※運動シューズをご用意ください

Bクラス 時間『13:30～16:30』

脳の構造と仕組みを知ろう！～運動指導に活かすために～

運動指導者の方は、体のこと(解剖学)、動きのこと(エクササイズ)を学んでいるかと思いますが、自分の体を思った通り動かす、エクササイズを効率よく実践するために脳や神経の働きって考えたことはありますか？

2025年に3人に1人が高齢者となる時代に、運動指導を考えていくとき、体だけでなく脳や神経についても理解を深め、参加者の脳に働きかけ、指導をしていく必要があります。脳の構造や仕組みを理解して、ボディマップをきちんと描き、体の使い方、動きの伝え方、導き方などを考えていきます。

今までとは違う視点で、現場のティーチングにぜひ活かしてください。

【講師】

尾陰 由美子

- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・からだの学舎Re-fit 校長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事
- ・健康運動指導士
- ・フランクリンメソッド エデュケーター
- ・ゆめのたね放送局 ラジオパーソナリティ

【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(4/5)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(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.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)