

# フレスコ 1dayセミナー

開催日：4/19(日)

**Aクラス** 時間『13:00～14:00』

**春爛漫！『スッキリ』祭り♪青竹ビクスとボールエクササイズの融合  
～心と身体が元気になる60分間～**

春爛漫！そして爽やかな初夏に向けて心も身体もスッキリさせましょう！

若さを保つストレッチ、ゴルフボールマッサージ、青竹ふみにボールプログラムと盛りだくさんの内容の60分です！身体を『緩め』『ほぐし』『整え』ボールを使って身体機能を『覚醒』させます。

心が『スッキリ』する元気の秘訣もお伝えします。

皆様のご参加をお待ち申し上げます。

**Bクラス** 時間『14:15～16:15』

**初公開！青竹ビクスとボールエクササイズの融合  
～健康寿命延伸プログラムの提案～**

健やかに年齢を重ねるための身体機能を覚醒させるプログラムの提案です。

2005年筑波大学において転倒予防の効果があきらかになった『青竹ビクス』と大小のボールを使った身体反応時間の短縮とバランスの能力の向上を目指す運動の組み合わせを、超高齢社会に貢献できる運動として提案させていただきます。

各プログラムの体験と解説、指導方法のポイントを実技と講義を交えてお届けする120分間です。

皆様のご参加、お待ちしております。

※AB合わせての受講をお勧めします。

## 【講師】

岡本 正一

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

## 【参加費】

(Aクラス ￥2,000+税) (Bクラス ￥5,000+税)

## 【Bクラス／最少催行人数】

5名 ※開催日の一週間前(4/12)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.ktvl.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。