

# フレスコ 1dayセミナー

開催日: 5/23(日)

Aクラス 13:30~14:30

## 【ストレッチポールを使った姿勢改善エクササイズ】

ストレッチポールというツールを使ってピラティスのワークを行います。  
脊柱のアライメントを整え、骨盤の位置を適正化し、手足のスムーズな動きを引き出します。  
ストレッチポールのバリエーションを学びたい人にもオススメです。

◆参加費 ¥2,200

Bクラス 15:00~17:00

## 【ストレッチポールを活用した機能改善エクササイズ】

体幹(脊柱と骨盤)の機能解剖学を理解することで、姿勢づくりを学びます。  
ストレッチポールというツールの特徴を活かして、機能改善の考え方、プログラミング、エクササイズを  
学んでいきます。

自分のために、家族のために、また指導現場に活かすこともできる内容です。  
ストレッチポールの様々な使い方をぜひ習得してください。

◆参加費 ¥5,500

◆2クラス目(最少催行人数 8名)

※開催日の一週間前(5/16)の時点で8名未満の場合は中止となります。

### 【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ducーター
- ・ゆめのたね放送局 ラジオパーソナリティ

### 【e-PREMIUM会員ポイント数】

1クラス目(1ポイント) 2クラス目(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・入金手順》 受付開始日:2021年5月1日(土)~

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申込・入金手続きから進めてください)

会員登録方法については下記のQRコードまたはURLにアクセス



<https://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

(メール配信登録をクリック)

### 【フレスコ Eメール会員について】

- ◆登録費は無料
- ◆フィットネス愛好者、運動指導者向けのレッスン・セミナー・各種養成コースの情報がメールで届きます
- ◆弊社主催分に関しては受講料が10%引きになります。

### 申込・入金手続き

- ①下記の各QRコード、またはURLにアクセス
- ②クラスを選択
- ③必要情報を順番に入力
  - ・初めてご利用される方は、予約システムCoubic (クービック) のアカウント登録をお願いします
  - ・お支払い方法は、「クレジットカード決済」
- ④予約内容を確認の上、予約する

### ◆Aクラスの申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/657332>

### ◆Bクラスの申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/518606>

申込・登録方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください。

電話サポートにて事務局スタッフと一緒に、申込・入金手続きをさせていただきます。

※クレジットカードのご用意をお願い致します

TEL:078-708-7500 (木曜休館)