

フレスコ 1dayセミナー

開催日: 11/21(日)

セミナー 12:30~14:30

【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

※最少催行人数 8名

開催日の一週間前(11/14)の時点で8名未満の場合は中止となります。

レッスン 15:00~16:00

【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 ¥2,750

【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ducator
- ・ゆめのたね放送局 ラジオパーソナリティ

【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>

【申込受付期間】

◆セミナー 10/21(木)12:30 ~ 11/14(日)14:30

◆レッスン 10/21(木)15:00 ~ 11/14(日)16:00

【申込方法】

- 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」 ※対応しているカードブランド (VISA / MasterCard / AMEX / JCB)
- ④予約内容を確認の上、予約する

◆セミナー申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/441552>

◆レッスン申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/772273>

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)