

フレスコ 1dayセミナー

開催日: 6/19(日)

セミナー 11:30~14:30

【筋肉コンディショニングセミナー:基礎編 ~ダンベル, 自体重を使った筋トレコンディショニング~】

コロナ禍になり、身体活動が低下→筋力低下になり、ロコモティブシンドローム(運動器症候群), サルコペニア(筋力, 身体機能低下), フレイル(身体的, 精神的虚弱)になる人が激増しています。

予防策として、自ら体を動かすことは必須です。

なかでも自分が持つ筋力を正しく使える体づくりをすることです。

このセミナーでは、ダンベルと自体重を使っての筋力トレーニングの正しいやり方を学んで頂きます。

すぐに現場で使える内容のセミナーです。

◆参加費 ¥6,600

※最少催行人数 5名

開催日の2日前(6/17)の時点で5名未満の場合は中止となります。

レッスン 15:00~16:00

【エアロビクスサーキット ~正しい姿勢&身体引き締めプログラム~】

有酸素運動と筋コンディショニングを交互に行うことで、筋力&脂肪燃焼効果アップを狙いとしたプログラムです。今回は、正しい姿勢と身体引き締めの効果を出す内容で行います。

ご自分の身体づくりのために、ご自身のレッスン指導のヒントを得たい方、この機会に是非、受講下さい！

◆参加費 ¥2,750

【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
- ・厚生労働省認定 健康運動指導士
- ・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®(H S C)コークリエイター

【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>

【申込受付期間】

◆セミナー 5/24(火)11:30 ~ 6/17(金)14:30

◆レッスン 5/24(火)15:00 ~ 6/17(金)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

※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)

※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。

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/877661>

◆レッスン申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/547773>

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)