

# フレスコ 1dayセミナー

## 開催日: 5/21(日)

セミナー 11:30~14:30

**【機能改善のためのストレッチポールセミナー～腰痛、肩こりなど目的別アプローチを学ぶ～】**

ストレッチポールというツールの特性を活かしながら、コアへの働きかけを行います。

ベーシックセブン以外のツールのさまざまな活用法を習得して、クライアントのニーズに対応できるプログラム展開と指導法を学びましょう。

◆参加費 ¥7,700

※最少催行人数 8名

開催日の2日前(5/19)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

**【ストレッチポールとスモールボ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スモールボールの組み合わせによって、体への働きかけのバリエーションが広がります。

動ける体づくりのための姿勢改善を段階的にお伝えしていきます。ストレッチポールの指導法も学んでください

◆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
- ・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

## 【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】

4/25(火)10:00 ~ 5/19(金)18:00

### 【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/737605>

#### ◆レッスン申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/465053>

申込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)