

フレスコ 1dayセミナー

開催日：11 / 19 (日)

セミナー 11:30~14:30

【骨盤の機能解剖学を学び、姿勢づくりと動きづくりのためのエクササイズを学ぶ】

骨盤の成り立ち（進化）から機能解剖学を学びます。骨盤底筋とコアマッスルの関係、下肢の関係を紐解き、腰痛や肩こりの改善はもちろん、姿勢や呼吸機能の改善のためのエクササイズの展開方法、参加者が理解しやすいアプローチの方法を学びましょう。

参加される方は、解剖学の本などお持ちいただいても構いません。

◆参加費 ￥7,700

※最少催行人数 8名

開催日の2日前（11/17）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

【骨盤を整えて、若々しい姿勢を手に入れる！！ひめトレ&ボールエクササイズ】

体の要の腰は、骨盤を整えることで腰痛が改善されたり、姿勢が整って動きやすくなります。

人の見た目は、姿勢によるところが大きいのです。簡単なエクササイズを紹介していきますから、覚えてしまえば、ご自宅でセルフケアとしても続けられます。

若々しさは、日常の暮らしの中で育まれます。持続可能なエクササイズを手に入れて、せつせと自分磨きをし、自信の持てる日々を過ごしていきましょう！！

◆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 顧問
- ・健康運動指導士
- ・フランクリンメソッド エducator

【主催・会場】 K T V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)

J R 神戸線 垂水駅前

T E L : 0 7 8 - 7 0 8 - 7 5 0 0

<http://www.ktvl.jp>

【申込受付期間】

1 0 / 2 4 (火) 1 0 : 0 0 ~ 1 1 / 1 7 (金) 1 8 : 0 0

【申込方法】

- ① 下記の各 Q R コード、または U R L 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【STORES】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

◆セミナー申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/4871878>

◆レッスン申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/4252322>

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

T E L : 078-708-7500 (木曜休館)