

# フレスコ 1 dayセミナー

開催日：12／17（日）

レッスン 12：30～13：30

## 【“足とのえ”&関節に優しい歩き方教室】

足の機能を整える為の機能改善体操を行い、その後に関節に優しい歩き方を行います。

この後に行う“歩く為の機能改善体操＆セーフティウォーキング”とセットでの受講をお勧め致します。

(100cmくらいのマフラータオルをご持参ください)

◆参加費 ¥2,750

セミナー 14：00～16：00

## 【歩く為の機能改善体操＆セーフティウォーキング】

ヒトの体で足部は、家に例えると「土台」の部分です。

足を整える為の機能改善体操を行ったあとに、セーフティウォーキング（関節に優しい歩き方）を学んで頂きます。

(100cmくらいのマフラータオルをご持参ください)

◆参加費 ¥6,600

※最少催行人数 5名

開催日の一週間前（12/10）の時点で5名未満の場合は中止となります。

## 【講師】

梅本 道代

- ・Physical Heart ④代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会④理事、企画事業部チーフ
- ・国際コーチング連盟（ICF）プロフェショナル・サーティファイド・コーチ（PCC）
- ・ホールシステムコーチング④（W S C）プロフェッショナルコーチ

## 【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】

- ◆レッスン 11/16 (木) 10:00 ~ 12/10 (日) 18:00
- ◆セミナー 11/16 (木) 10:00 ~ 12/10 (日) 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

※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【STORES】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

◆レッスン申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/3045207>

◆セミナー申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/1654470>

申込・登録方法が分からぬ場合は、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