

フレスコ 1 d a y セミナー

開催日：12 / 17（日）

レッスン 12：30～13：30

【“足ととのえ” & 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 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
- ・国際コーチング連盟（ICF）プロフェッショナル・サーティファイド・コーチ（PCC）
- ・ホールシステムコーチング（WSC）プロフェッショナルコーチ

【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】

◆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

◆レッスン申込はこちら



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

◆セミナー申込はこちら



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

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