

隅々まで身体を動かし整える ～JSAと知覚的コア・ストレッチの融合～

開催日：4 / 14 (日)

開催時間 14:30～16:30

JSAボールエクササイズで身体をほぐしながら、知覚的コア・ストレッチで伸びやかに動いていきます。
この2つのプログラムの融合は、身体の気持ちよさや軽さとともに中心軸を捉えたしなやかな動きが体感できます。
いつも以上に鋭く身体に意識を向けて、感覚を研ぎ澄ますように丁寧にゆっくり動いていきます。
頭頂から手先足先に至る身体の隅々まで動かしたという充実感と驚くほどの身体の清々しさを味わえるでしょう。

- ◆参加費 ￥4,400
- ◆定員 20名
- ◆日本Gボール協会 単位 (グループ専門クラス 1ポイント付与されます)

【講師】

中尾 和子 (日本Gボール協会 副理事長)

【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)

J R 神戸線 垂水駅前

TEL : 078-708-7500

<http://www.ktvf.jp>

【申込受付期間】

3 / 2 5 (月) 10 : 00 ~ 4 / 1 2 (金) 17 : 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STORES/かんたん予約)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

◆申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/2922714>

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)