

# JSAボールエクササイズの多彩な組み合わせ

## ～身体への意識と動き感覚を磨く～

今回はJSAボールエクササイズの基本スタイルであるソフトギムニク4個を使っのレッスン・セミナーです。ストレッチ&ストレングスや反射バランスなどフィットネス要素を巧みに混在させて、身体への刺激に緩急をもたらします。動きを重ねることやボールの位置・空気圧を変換することで、身体感覚は面白いほど忙しくなります。その刺激がまた予想外の深い気づきと心地いい身体感覚に導いてくれます。どうぞ気軽にご参加ください。お待ちしております。

### 『開催日時』

5/4(日) 14:30～16:30

6/8(日) 14:30～16:30

※1日単位の申込も可能です

◆参加費 ￥4,400 (各日程)

◆定員 20名 (各日程)

◆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 (各日程)

### 『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)

JR神戸線 垂水駅前

TEL: 078-708-7500

<http://www.ktvl.jp>

## 【申込受付期間】

### ◆5/4(日)開催クラス

4/14(月)10:00 ~ 5/3(土)21:00

### ◆6/8(日)開催クラス

5/19(月)10:00 ~ 6/7(土)21:00

## 【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

### ◆申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/3540378>

---

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)