

# 美しい姿勢と歩き方が身につく ～JSAボールエクササイズ～

日常の当たり前の動作を快適にするJSAボールエクササイズですが、今回は特に疲れにくい「美しい姿勢」と軽やかな「きれいな歩き方」に集中して行います。

そのために軸を確立し、足裏を均等に柔らかく使い、あらゆる骨や臓器が空中に位置するような引き上がった身体感覚をボールで動いて体感します。

ラスト10～15分は様々な意識とともに歩く練習をします。なめらかに動く関節と軽やかな身体を感じられるでしょう。

## 開催日時

9/7(日) 14:30～16:30

10/12(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】

### ◆9/7(日)開催クラス

8/18(月)10:00 ~ 9/6(土)21:00

### ◆10/12(日)開催クラス

9/22(月)10:00 ~ 10/11(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/4327946>

---

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)