

フレスコ 1dayセミナー

体と心をスッキリするための様々な歩き方をしてみよう
～頭と体のヘルスアップ～

9/21(日) 14:30～16:00

クラス紹介

歩くことで、全身のつながりを効率よく引き出すリズムウォーキングです。

日常生活にも起こりうる、止まる、進む、下がる、屈む、などタスクに反応しながら歩くことを楽しみましょう。また、人との関わりやツールを取り入れ、五感を刺激しながら、マンネリ化したウォーキングクラスのエッセンスとしても活用できます。

脳と体に心地よい刺激を !!

◆参加費 3,300円

◆準備物 長めのタオル(110～120cm)

◆講師 尾陰 由美子



- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 顧問
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団 評議員
- ・一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 理事
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・パンジョクラブイズアドバイザー

『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.ktvf.jp>

『申込受付期間』

9／1(月) 10:00 ～ 9／20(土) 21:00

『申込方法』

①下記の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】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



👉 申し込み手続きはこちら

<https://coubic.com/frescoiba/4632173>

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。

電話サポート形式で申込・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）