

大ボールと小ボールのJSA

～多様な刺激が快適な身体に導く～

「軸・足裏・引き上げ」をテーマに今回は大ボールと小ボールでJSAエクササイズを展開します。特に大きく転がる大ボールで身体の軸を感じ、しなやかな動きのつながりを丁寧に練習します。

ダイナミックに転がり動いていくので、無駄のないきれいな動きの可動性を高めます。主要関節をピンポイントで狙える小ボールでは身体の芯からほぐれるような深い脱力を体感します。

大ボールと小ボールの異なる刺激で心地よい身体感覚を思いっきり楽しみましょう！
ご参加お待ちしております。

開催日時

11/23(日) 14:30～16:30

12/7(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】

◆11/23(日)開催クラス

11/3(月)10:00 ~ 11/22(土)21:00

◆12/7(日)開催クラス

11/17(月)10:00 ~ 12/6(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)