

尾陰 由美子 スペシャルレッスン

開催日：10/10(日) 15:00～16:00

※参加方法は下記の①②いずれかをご選択ください。

- ①自宅で参加 (ZOOMを使って、オンライン参加)
- ②フレスコ垂水のスタジオで参加 (スクリーン映像を観ながら参加)

【骨盤調整のためのセルフストレッチとコンディショニング】

骨盤の歪みや硬さを取り除き、姿勢改善やスタイルアップを目指しましょう。
スモールボールやタオルを使って、自宅でもできる簡単なストレッチやコンディショニングの方法をお伝えします。ピラティスやヨガのプレワークとしても、ぜひ活用してください。

◆参加費 ￥2,200

◆最少催行人数 15名

※開催日の3日前(10/7)の時点で15名未満の場合は中止となります。

◆当日、ご準備いただくもの

長めのタオル (120cm前後)

スモールボール (ソフトギムニクボール) ※フレスコ垂水のスタジオで参加される方は弊社で用意致します。

【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
- ・からだの学舎Re-fit 校長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事
- ・健康運動指導士
- ・フランクリンメソッド エducator
- ・ゆめのたね放送局 ラジオパーソナリティ

【主催】 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.ktv.jp>

【レッスン当日までの流れ】

◆自宅で参加の場合

- ①申込
- ②当日までに、ZOOMを使用できるように、ご準備ください。
- ③申込後、「参加用URL」「ID・パスワード」をメールでお送りします。
- ④当日は開始15分前から入室できます（URLをクリック、またはZoomを起動してID・パスワードを入力）

重要事項（申込後すぐに③が届きます。受信できない場合はフレスコ垂水までご連絡ください。）

◆フレスコ垂水のスタジオで参加の場合

- ①申込
- ②当日、フレスコ垂水にご来館ください（レッスン開始の1時間前から入館できます）

【申込方法】

※申込受付期間 9/15(水)15:00～10/7(木)16:00

- 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Coubic（クービック）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）
- ④予約内容を確認の上、予約する

◆自宅参加の方はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/453862>

◆スタジオ参加の方はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/920380>

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

フレスコ垂水 TEL:078-708-7500（木曜休館）