

身体を隅々まで動かし整える ～美しい姿勢としなやかな動きの習得～

開催日： 9 / 8 (日)

開催時間 14:30～16:30

このレッスン・セミナーは10月に東京で開催する日本Gボール協会主催「3時間スペシャルレッスン」の短縮版です。

JSAボールエクササイズと知覚的コア・ストレッチを融合させて、身体の軽さと中心軸を捉えたしなやかな動きを目指します。細やかに身体に意識を向けて、ゆっくり丁寧に動いていきます。

頭から手・足先に至る隅々まで動かした身体の充実感は格別です！

清々しさとともに整った自分の美しい姿勢に気づくことができるでしょう。

今回はボールと薄手のタオルを使います。新しい刺激を思いっきり楽しんでいただけるでしょう！

◆参加費 ￥4,400

◆定員 20名

◆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）

◆準備物 長めのタオルをご持参ください

【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)

J R 神戸線 垂水駅前

TEL: 078-708-7500

<http://www.ktv.jp>

【申込受付期間】

8/22（木） 10：00 ～ 9/7（土） 17：00

【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/2922714>

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）

T E L : 078-708-7500 （木曜休館）