

JSA大小ボール・コラボレーション

～面白い刺激が心地よさを引き出す～

2時間のクラスで大ボールと小ボール両方のそれぞれのJSAエクササイズをすると、身体感覚が多種多様の刺激でとても豊かになり、動いた充実感と共に心地よさも高まりました。そこで今月から大小ボールの特徴を活かした組み合わせエクササイズも加えて展開していきます。大ボールのダイナミックさと小ボールの繊細さのコラボで、より面白い身体感覚を体感できるでしょう。大ボールと小ボールと大小ボールミックス、それぞれのエクササイズを存分に楽しんでいただきます。あなたの心地よさを引き出しましょう！ご参加お待ちしております。

開催日時

3／1（日） 14:30～16:30

4／5（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】

◆3／1(日)開催クラス

2／9(月)10:00 ～ 2／28(土)21:00

◆4／5(日)開催クラス

3／16(月)10:00 ～ 4／4(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/4892457>

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)