

JSA大小ボールのコラボレーション ～リセット能力を高め強い身体をつくる～

開催日：12／1（日）

開催時間 14:30～16:30

日常で椅子としても活用する大きいボールは連動したダイナミックな動きを可能にします。あらゆる角度からの転がりが自然発生的に中心軸を鍛え、姿勢や動きを鋭く美しく作り上げます。ソフトギムニクと組み合わせたこのJSA大小ボールエクササイズは多様な動きと刺激が存分に楽しめます。動きの豊かさを感じると同時に快適な身体感覚を体感できるでしょう。ていねいに、ゆったりと、気持ちよく動いていきます。

◆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）

【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.ktv.jp>

【申込受付期間】

11／11(月)10:00 ～ 11／30(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/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)

TEL:078-708-7500 (木曜休館)