

JSAギムニク30ボールエクササイズ ～身体感覚の広がりと深さの体験～

開催日：4／13（日）

開催時間 14:30～16:30

今月のJSAボールエクササイズはギムニク30とのコラボレーションです。
中の大きさとも言えるギムニク30は簡単に空気圧を変えられるので、エクササイズの刺激が
とても多様です。ですから当然、身体感覚を豊かにします。
特に今回はギムニク30の安定した大きな転がりで伸びやかに動いたあと、空気圧を変えて、
広く包みこまれるやわらかさを感じます。
今まで経験したことがないほどの「深い力の抜け感・リラクゼーション」を目指します。

◆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）

●ギムニク30ボール(1個)は、ご持参ください。

※フレスコ垂水でも購入できます（但し、ご希望の場合は、事前にご連絡ください）

TEL:078-708-7500／担当:佐伯

【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>

【申込受付締切日時】

4／12(土)21:00まで

【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)