

# Foot Re-fit ～足の健康づくり～

開催日：9 / 3 (日)

## 【時間割】

10:30～14:50 ※各30分

足型測定と「カウンセリング&パーソナルトレーニング」

15:00～16:00

足の健康セミナー

※フットケア商品の販売会 16:00～17:00

(靴下・インソール・フットグルーマー・フットブラシ)

## 【講師紹介】

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
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 顧問
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団 評議員
- ・一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 理事
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・パンジョクラブイズアドバイザー

梅本 道代



- ・Physical Heart®代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事、企画事業部チーフ
- ・厚生労働省認定 健康運動指導士
- ・国際コーチ連盟 (I C F) アソシエイト・サーティファイド・コーチ(ACC)
- ・ホールシステムコーチング®(W S C) コークリエイター

## 足の健康セミナー 15:00～16:00

### 【歩行寿命を延ばすためのフットケア&フットエクササイズ（機能改善体操）】

人生100年時代、いつまでも自分の足で歩くためのフットケアと機能改善体操を学んでみませんか？

外反母趾や扁平足、巻き爪や膝の痛み、むくみなど足に関するトラブルは、そのまま放っておくと歩く機能を失い、やがて排泄や食べるという、生きていくための機能さえ衰えてしまいます。

質の高い人生や生活のためにも歩行機能を維持していきましょう。

◆受講料：2,750円

◆講師：尾陰由美子

## 足型測定と「カウンセリング&パーソナルトレーニング」

・ヒアリング（アンケート記入）

・足の測定（足に特化した3Dスキャン技術で測定）※写真参照／3D足型自動計算器 RealfootPro

・個別カウンセリング

・15分間のパーソナルトレーニング指導、シートの配布

### 【受講枠】

時間	申込番号	時間	申込番号
10:30～11:00	A-1	12:30～13:00	A-4
10:40～11:10	B-1	12:40～13:10	B-4
11:10～11:40	A-2	13:30～14:00	A-5
11:20～11:50	B-2	13:40～14:10	B-5
11:50～12:20	A-3	14:10～14:40	A-6
12:00～12:30	B-3	14:20～14:50	B-6



◆定員：各時間 1名

◆受講料：4,400円 / 30分間

◆講師：尾陰由美子、梅本道代

## 【主催・会場】 K T V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、「STORES予約／旧名Coubic」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

### ◆足の健康セミナー



<https://coubic.com/frescoiba/1371270>

### ◆足型測定・パーソナルトレーニング（メニュー・コースの選択 ⇒ 申込番号の選択 ⇒ 日程・開始時間の選択）



<https://coubic.com/frescoiba/4552444>

---

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）