

可動性を高めるJSA

～なめらかな動きの連動とともに～

骨・関節に鮮明に意識を集中してていねいに動いていきます。

気づけなかった緊張がボールの弾力で解けるように消え去り、可動性が生まれます。そこでしなやかな動きを強烈にイメージしながら、関節一つ一つを連動させて、さらにていねいに動いていきます。

伸びやかに気持ちよく動く身体にきっと驚かれるでしょう。動きがより大きくエネルギーギッシュなものに変わります。

今回もタオルを使います。薄手のタオルをお持ちください。

『開催日時』

10 / 20 (日) 14:30～16:30

11 / 3 (日) 14:30～16:30

※1日単位の申込み可能です

◆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)

◆準備物 タオルをご持参ください

温泉旅館でもらえるような普通サイズのタオル。
できれば日本手ぬぐいがお勧め。

【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】

◆10/20（日）開催クラス

9/26（木）10：00 ～ 10/19（土）17：00

◆11/3（日）開催クラス

10/10（木）10：00 ～ 11/2（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）