

# フレスコ 1dayセミナー

リズムを使って、歩くための機能改善エクササイズ  
～リズムキネシス®脳も体もリフレッシュ

開催日時 12月15日(日) 14:30～16:00

## 『クラス紹介』

歩くための機能改善のエクササイズでしっかり体をほぐした後、音楽を使ってリズムストレッチ、リズムウォーキング、リズムメイク、リズムコーディネーションを取り入れたレッスンを行います。空間を多面的に使い、いろんなリズムに対応しながら脳を刺激していきます。

日常生活をイメージして行いますので、エアロビクスやダンスプログラムが苦手な方にもおすすめのエクササイズです。

## 『参加費』

3,300円

## 『準備物』

長めのタオル(110～120cm)

## 『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

## 『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』

11/1(金) 10:00 ~ 12/14(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】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



➡ 申し込み手続きはこちら

<https://coubic.com/frescoiba/1930079>

---

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)