

# 初級エアロビクスクラスでの提案と実践

開催日時 ①2025年 2月16日(日) 17:30~19:30

②2025年 2月20日(木) 10:30~12:30

※両日、同じ内容

## 『クラス紹介』

このセミナーは、有酸素運動を必要としている方々が「エアロビクスは難しくて入れない」「動きがわからない」という理由でスタジオ離れしていく、またはクラブから退会する事を防ぎ、参加者にエアロビクス本来の運動効果を提供し、初級者クラスの質を向上させる為の内容です。

- ・初心者クラスと初級者クラスの差を改善するための技術
- ・初級者クラスから初中級クラスへの橋渡し
- ・コリオではない動きと動きのコンビネーション
- ・シンプルで多様な動き

プレゼンテーションや難しいテクニックを使用しないため、その余力分を運動指導に使う事が出来るので、参加者の健康にも役立ち、施設の活気と会員数の維持や増加に貢献できるでしょう。

『参加費』 各日程 2,200円 (税込)

『主催』 株式会社 関西テレビライフ

『講師』 野村 健一郎 (関西テレビライフ品質向上委員会ゼネラルアドバイザー)



『会場』 KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木

〒567-0816 大阪府茨木市永代町6-2 スポーツプラザ茨木4・5・6階

阪急「茨木市」駅前すぐ

## 『申込受付期間』

2/16(日)開催クラス

⇒ 1/25(土)10:00 ~ 2/14(金)18:00

2/20(木)開催クラス

⇒ 1/29(水)10:00 ~ 2/18(金)18:00

## 『申込方法』

①下記のQRコード、またはURLにアクセス

②クラスを選択

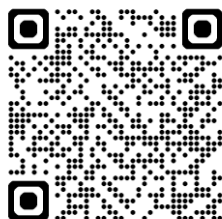
③必要情報を順番に入力

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

◆申込はコチラから 



<https://coubic.com/frescoiba/4647151>