

# フレスコ 1dayセミナー

開催日:2/16(日)

**Aクラス** 時間『11:00～14:00』

【機能改善体操を学んで現場に活かそう～スムーズな歩行の為に～】

歩行の時、カラダ全体が心地よく使えていますか？

スムーズな歩行ができるように、どういふアドバイスを行いますか？

身体の機能性を引出し、無理なく日常生活を送る為に、解剖学を学びながら

機能改善体操を取り入れましょう！！

今回は、スムーズな歩行の為に、説得力があり、効果を感じてもらえるようにプログラム作成力、

指導力を高めることを目指します。様々なケーススタディにチャレンジしましょう！

明日からの指導に自信がつかます。

**Bクラス** 時間『15:00～18:00』

【機能改善ヨガを学んで現場に活かそう～肩甲帯を機能的に学ぶ～】

ヨガのポーズをとる時に、首や肩に強いストレスを感じることはありませんか？

また、そういう参加者に対して、どういふアドバイスを行いますか？

肩甲帯の機能解剖学を理解し、ヨガのポーズをスムーズに行う方法を学びます。

機能改善体操を取り入れることでヨガのポーズが行いやすく、ヨガの効果をより深く実感

できる内容です。ヨガの経験が無い方でも大丈夫です！

【講師】

橘 千鶴

- ・NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会理事
- ・健康運動指導士
- ・日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

【参加費】

各クラス ¥5,250

【最少催行人数】

12名

※各クラス、開催日の1週間前(2/9)の時点で12名未満の場合は延期となりますので、  
予めご了承ください。

主催・会場:KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv1.jp>

【e-PREMIUM会員ポイント数】  
各クラス(3ポイント)

◆e-PREMIUM会員ポイントの詳細・会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください  
<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>



(メール配信登録にアクセス)

---

## 申込方法

①申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたは、郵送でご返送下さい。

【あて先】

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水  
〒655-0893 神戸市垂水区日向1-4-1レバンテ垂水1番館3F  
FAX 078-708-8500

②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、1週間以内にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

※振替払込請求書兼受領証が参加チケットになりますので当日必ずご持参下さい。

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)

---

## フレスコ1dayセミナー (2/16) 参加申込書

フリガナ
氏名
住所(〒      -      )
TEL (携帯)
お申込クラスに○印をお願いします。
・Aクラス(¥5,250)      ・Bクラス(¥5,250)
該当する種別に○印をお願いします ※(      )内は会員番号をご記入ください
・e-GOLD会員(      )      ・e-PREMIUA会員(      )      ・会員外