

# 首 & 肩こり改善のための お家エクササイズ

開催日：10 / 13 (日)

首こりや肩こり改善、スマホ首、猫背改善のための機能改善の考え方を取り入れたエクササイズ5つを学びます。エクササイズのやり方はもちろん、その目的や解剖学的な意味も理解しながらエクササイズ習得をします。NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の機能改善体操（ボディキネシス®）の入門レッスンとしても体験してください。

◆実施時間 (15:00~16:00)

※オンライン形式で実施いたします (当日までにZOOMが使用できるよう、ご準備ください)

◆受講料 1,650円

◆準備物 スモールボール (ソフトゴムニクボール)

※お持ちでない場合は、長めのタオル(110cmくらい)で代用可

## 【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】 KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

<http://www.ktvf.jp>

## 【申込受付期間】

2024年 9月23日(月) ～ 10月12(土)

## 【申込方法】

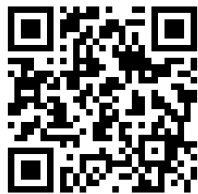
① 下記のQRコード、またはURLにアクセス

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、「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/3680252>

---

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)