

いつまでも心地良く元気に歩くために
～日々のボディケアと歩き方を見直そう！！～

オンライン・スペシャルレッスン

◆当日までにZOOMが使用できるよう、ご準備ください

◆準備物（全クラス対象）

- ・100cm～110cm くらいのマフラータオル
- ・ミニボール（タオルを丸めての代用でもOKです）

2025年 6月15日（日） 15:00～16:00

若々しく歩くための腕の振り方を見直そう
～猫背改善エクササイズ～

背筋を伸ばして歩くには、腕の振り方も重要ポイントです。

- ①肩甲帯（肩まわりの骨格と筋肉）が動きやすくなる機能改善体操
- ②上肢のスイング動作のポイント
- ③下肢との連動性

正しい腕の振りを身につけて、自然と猫背改善になるヒントをお伝えします。

講師：梅本道代

受講料：1,650円



📄申し込み手続きはこちら
5/26（月）～受付開始

<https://coubic.com/frescoiba/2413100>

2025年 7月13日(日) 15:00～16:00
颯爽と歩くための足の振り出しを見直そう
～膝痛改善エクササイズ～

膝の関節を痛めないように歩くためには股関節との連動が重要ポイントです。

- ①股関節をほぐし、骨盤を安定させる機能改善体操
- ②下肢のスイング動作のポイント
- ③体幹と下肢との連動性

正しい足の振り出し、床の蹴りを身につけて、歩行寿命を伸ばしましょう。

講師: 尾陰由美子

受講料: 1,650円



👉申し込み手続きはこちら
6/23(月)～受付開始

<https://coubic.com/frescoiba/2413100>

2025年 8月17日(日) 15:00～16:00
軽やかに歩くための足の使い方を見直そう
～足と脛脛の機能改善エクササイズ～

軽やかに歩くためには、足底筋と下腿の筋肉群が連動して歩けることです。

- ①足部アーチ(足の土台)の形状
- ②下腿筋肉群の機能改善体操の実施
- ③足関節の可動域を引き出す歩き方

足裏からふくらはぎまでがスムーズに連動する感覚を養うエクササイズです。

講師: 梅本道代

受講料: 1,650円



👉申し込み手続きはこちら
7/28(月)～受付開始

<https://coubic.com/frescoiba/2413100>

【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

梅本 道代



- ・Physical Heart®代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事、企画事業部チーフ
- ・厚生労働省認定 健康運動指導士
- ・国際コーチ連盟(I C F)アソシエイト・サーティファイド・コーチ(ACC)
- ・ホールシステムコーチング®(H S C)コークリエイター

主催 KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

TEL: 078-708-7500 (木曜休館)

<http://www.ktvf.jp>

【申込方法】

①各クラスの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