

# フレスコ 1dayセミナー

開催日：7/26(日)

---

## Aクラス 時間『12:00～14:00』

### 【コア・エアロビクス&コアストレッチ】

コア・ストレッチ・エクササイズウォーミングアップで身体の隅々まで意識を高めていきます。そしてコアである体幹からのしなやかな動きを追求します。中尾が一般の方にとどのように指導するのかを観察しながら、自分の身体への意識も高められるクラスです。エアロビクスは驚くほど伸びやかに踊れるので、きっと楽しい時間になるはずですよ。

## Bクラス 時間『14:30～16:00』

### 【JSA&コンディショニング&ストレッチ・ボールエクササイズ】

動きの質を高めるために必要な要素を融合させました。JSAで関節の動きが軽くなれば、筋力・柔軟性エクササイズの効果は倍増します。また、関節の正しい動きを身につけることにもなります。このクラスも中尾の一般の方への指導方法が観察できますし、JSAで自分の身体を癒しながら、プログラミングやルーティンを学べます。

## Cクラス 時間『17:00～19:00』

### 【JSAイントロダクションセミナー】

JSA(ジョイント・スケーティング・アプローチ)は、中尾和子が治療家とともに関節運動学を基に共同開発したボールエクササイズです。これは今までに無い新しいコンセプトで、関節包と関節包内に着目したものです。関節の動きを滑らかにし、筋肉をほぐすので、驚くほど身体が軽くなる感覚を体感できるでしょう。また、このボールの弾力が治療家の手技のような心地よさを与えます。高齢者にも安全でそして効果的なこのエクササイズをぜひ体験してください。

---

講師：中尾 和子 (健康大使)

## 【参加費】

(Aクラス ¥2,940) (Bクラス ¥2,940) (Cクラス ¥4,000)  
(A・Bセット ¥3,500) (A・Cセット ¥4,000) (B・Cセット ¥4,000)  
(A・B・Cセット ¥5,000)

※セット価格は、7/12(日)までの早期申込割引

## “継続教育単位のご案内”

このセミナーはJafa / ADI及びJafa AQUAの継続教育単位が付与されます  
Aクラス(1.0単位) Bクラス(0.5単位) Cクラス(1.0単位)

---

主催・会場：KTVフィットネスクラブ フレスコ

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv.jp>

# 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  
〒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。

**※払込金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 (7/26) 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。
1クラス単位 ⇒ ・Aクラス(¥2,940)    ・Bクラス(¥2,940)    ・Cクラス(¥4,000)
早期申込割引 ⇒ ・ABセット(¥3,500)    ・ACセット(¥4,000)    ・BCセット(¥4,000)    ・ABCセット(¥5,000)