

# JSAスモールGボールエクササイズ & コンディショニング・ストレッチ



JSA スモールGボールエクササイズにより関節面を滑らかに、動きやすくするところからスタートします。そして、筋のコンディショニングやストレッチ、さらに全身をトータルに考えたエクササイズを交え、機能的なからだづくりと動きづくりについて実践していきます。

今回は、一般の方にもご参加いただけるレッスンの時間を設けます。スモールGボールを活かした実際のレッスンを生で体験してください。JSA スモールGボールエクササイズの概要にも触れますので、初めての方もご参加いただけます。

開催日時：2010年8月1日（日）11:00～17:00（公開レッスン 11:00～14:00 含む）

会場：ウェルネスクラブ オーク21（HP <http://www.welloak21.com/>）

〒604-8146 京都市中京区蛸薬師通烏丸東入一蓮社 293 ※直接会場へ問合せしないで下さい

講師：中尾 和子（日本Gボール協会副理事長／中尾クラブ代表）

受講料： 会員 10,500 円 非会員 15,750 円  
（公開レッスンのみ 参加費 5,000 円）

定員： 30名

取得ポイント：日本Gボール協会 グループ専門 3P、  
JSA資格更新ポイント（その他）3.0単位  
NSCA、ADI/JAFA AQUA、AFAA 継続教育単位申請中  
※いずれも6時間受講者のみ対象



申込方法：メール([office@g-ball.jp](mailto:office@g-ball.jp))またはFAX(03-5787-7296)で下記項目をお書きの上、お申込ください。

タイトル：「8/1受講希望」または「8/1公開レッスン参加」

- ①お名前 ②会員番号 ※当協会会員の方は①②のみで結構です  
③ご住所（受講票・参加票等の送付先） ④連絡先（電話番号）  
⑤生年月日（保険加入のため）⑥FAX番号（FAXでお申込の方のみ）

申込締切：2010年 7月18日（日）

※但し、定員になり次第締め切ります

主催：特定非営利活動法人日本Gボール協会

協賛：明治乳業(株) (株)ギムニク

協力：ウェルネスクラブオーク21 / 日本フィットネス協会  
NSCAジャパン / AFAA JAPAN

