

ジョイント スケートイング アプローチ Joint Skating Approach 体験教室参加者募集

JSA（ジョイントスケATINGアプローチ）は、
『力を抜くこと』『動かないこと』から始めるエクササイズです。

- ◎ボールで関節に圧をかけ、関節の正常な動きを導きます。
- ◎基本はボールに身体をゆだねるだけなので、誰でも安全に行えます。
- ◎力を抜くことを目的とするので頑張る必要はありません。

開催日時	①コース 平成30年4月11日・25日（水）午前10時～11時30分 ②コース 平成30年4月4日・18日（水）午後7時～8時30分
場所	二本松文化センター 日本間
講師	梢 淳子（にほんまつ城山クラブ クラブマネジャー）
参加費	会員1,000円 非会員2,000円（各コース）
定員	各コース15名程度（先着順）
服装・持物	運動のできる服装・タオル・飲み物・ヨガマット等
申込方法	申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてにほんまつ城山クラブ事務局（二本松文化センター内）までお申し込みください。



問い合わせ先 (一社)にほんまつ城山クラブ事務局
二本松市榎戸1丁目92番地（二本松文化センター内）

0243-23-5121

きりとり

《ジョイントスケATINGアプローチ体験教室参加申込書》会員（ ）・非会員

フリガナ 氏名		歳	電話番号 - -
住所	〒 -		参加希望コース※どちらか選択してください ① ②