



# バランスボール 研修スクール



バランスボールは、もともと病気やケガ等で身体に障害を負ってしまった人々の為に開発されたリハビリ用のツールですが、その利用の幅広さから、現在では、リハビリや治療などの目的で病院で使用されているのはもちろんのこと、バランス感覚を身に付けたり、各種エクササイズを行う為の道具として、フィットネスクラブやトレーニングジム等で幅広く使用されています。  
またダイエットに効果的であるということから、ご家庭で気軽に始められるエクササイズとして、バランスボールを使用される方も大変多くなってきています。  
姿勢改善や骨盤調整としても魅力的なツールです。



## ★スケジュール★月曜日18:00～21:00(3時間)

6月22日	基本動作とエクササイズのムーブメント習得
7月13日	スタティック&ダイナミックストレッチの方法と指導
8月10日	コアトレーニングとレジスタンストレーニングの方法と指導
9月14日	カーディオ(有酸素)トレーニング方法と指導

## 受講料

全日程参加: からだの学舎会員/いきのび協会会員 25,920円(税込)

一般 30,240円(税込)

※1コマずつ参加もごさいますが、4日間すべて参加される方を優先致します。

1コマずつ参加: からだの学舎会員/いきのび協会会員 7,020円(税込)

一般 8,100円(税込)

講師:尾陰 由美子  
からだの学舎Re-fit校長



バランスボールの  
プロフェッショナルを  
目指そう!!

### <申込方法 ①電話申込>

(1)下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます

●からだの学舎Re-fit:072-260-4085(月～金曜⇒9:30～21:30)

(2)申込用紙に必要事項を記入の上、からだの学舎Re-fitまでFAX(072-260-4085)をお送り下さい

(3)参加費をお振り込み下さい ※申込受付から2週間以内

### <申込方法 ②メール申込>

(1)ホームページの<http://karadanomanabiya.com>「各種申込」画面、又は、  
QRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2)確認メールの返信をお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れる場合がございます

(3)参加費をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



### <振込先>

池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

FAX番号⇒072-260-4085まで! 申込日 年 月 日  
バランスボール研修スクール 参加申込書

[フリガナ]	[性別] (男・女)
[氏名]	[生年月日] 西暦で入力下さい 年 月 日(満 歳)
[住所] 〒	—
[連絡先] (自宅)	(携帯)
(FAX)	(MAIL)
[通勤先名と住所] 勤務先名: 〒	—
(TEL)	(FAX)

※振り込まれた参加費は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、  
代理人の方をたてられることをお勧めします。