

エスポスタジオスペシャルレッスン 2018★Part2★

エスポスタジオイベント★今回は2日間に渡り、開催いたします！
大阪から初登場！エアロ・ステップ・ジョイントレッスンを担当～脇坂哲平IR！
エスポ浜松2回目の登場！コンディショニングレッスンを担当～中尾和子IR！！
このお2人をお迎えし、充実の2日間をお届けいたします！
皆様のご参加をお待ちしております！

11/18(日)
中尾和子IR



中尾★和子
Nakao★Kazuko

JSA(ジョイントスケーティングアプローチ)ボールエクササイズとは？

- ～小さなやわらかいボールを使って行います～
- ・ボールで関節を押圧し、関節の正常な構成運動を導きます
- ・簡単な動きなので、誰もが容易くできます
- ・エクササイズ後、驚くほど即効に動きの軽さを感じます
- ・痛みが軽減されます
- ・力を抜く術を学びます
- ・自重を利用するので非常に安全です



④ 「体験型解剖学とJSAボールエクササイズ」

～質の高い呼吸と美しい姿勢を実現する～

個人会員	一般
¥3,000	¥4,000

質の高い呼吸と美しい姿勢を実感する講座です。

体験型解剖学では身体の仕組みや作用を立体画像で見ながら、「身体にふれて、動いて」骨・筋肉・神経・内蔵・血管などを体験しながら学びます。

その後、JSAボールエクササイズで心地よい身体感覚を習得します。

自分の身体と真剣に向き合い、丁寧に動くことで、疲れにくい姿勢と深い呼吸を習得します。

今までにない心地よさを体感する、至福の時間になるでしょう。

どなたにでもできる、楽しめる運動です。

※ギムニクボール(やわらかい小さなボール)をお持ちの方は、ご持参ください。
(自身のものだとわかる目印をお願いします。)最大3個まで使用予定。

定員
40名



⑤ JSAダイナミック

～大小のボールを組み合わせて～

個人会員	一般
¥3,000	¥4,000

大小ボールの優れた部分を組み合わせた、

今までにないJSAボールエクササイズレッスンです。

それぞれのボールの特長を生かしたバリエーション豊富な動きが、

身体の隅々まで反応させるので、

驚くほど身体の伸びやかさと軽やかさを体感します。

※ギムニクボール(やわらかい小さなボール)をお持ちの方は、ご持参ください。
(自身のものだとわかる目印をお願いします)最大2個使用予定。

定員
30名

※参加費は全て税込価格です。

申込開始
2018年10月6日(土)10:30より
(個人会員様フロント受付)

個人会員様の種別外利用料と
一般の方の施設利用料として
別途500円(税込)が必要となります。

申込メール ☒ mail-espostudio@entetsu.co.jp
※電話受付はできません。このメールにてお申込み下さい。
※エスポHPにて詳細確認ください。

※10/7(日) 10:30より一般フロント受付

※10/8(月) 0:00よりメール受付

※10/6.7の整理券配布は9:45より配布。代理受付は、2名まで可。お1人ずつ並びなおしていただきます。

