

JSAボールエクササイズ

体験教室



姿勢が美しくなり、第一印象が変わる

JSAボールエクササイズ

JSAはフィットネスと治療を融合させたエクササイズです



ジョイント スケーティング アプローチ
Joint Skating Approach

関節面を近づけると からだは10倍軽くなる



身体が変わることで自分自身に自信が持て自分の魅力に気づきます。

一度でも効果を目の当たりにできる喜びの体験が出来ます。

※周りの組織（筋肉や血管）が、本来の力としなやかさを取り戻します。

※関節の正常な動きを導き、動きの軽さを感じ痛みが軽減されます。

- 主催 一般財団法人東かがわ市スポーツ財団
- 開催日時 10月14日 月曜日（体育の日） 10時00分から10時45分（45分）
- 場所 引田スポーツセンター 「引田武道館2階 多目的室」
- 対象 高校生以上・性別は問いません。
- 募集定員 **15名（抽選による）※抽選日9月14日（土）**
- 受付期間 **令和元年9月1日（日）から9月13日（金）**
- 参加料 100円（当日）
- 準備物 ハンドタオル
- 申込方法 引田スポーツセンター受付にて（参加料は当選者のみ当日にて）
電話申込可
- 講師 東かがわ市スポーツ財団職員 谷口 隆行
- 認定資格 *** JSA認定インストラクター * JSAシニアボールエクササイズ インストラクター**
*** Gボール（・グループ・パーソナル）スポーツインストラクター**
*** NCA認定コンディショニング インストラクターC1**
*** 健康運動実践指導者 * レクリエーションインストラクター**
*** いろは体操普及員認定者**
- 問い合わせ 一般財団法人東かがわ市スポーツ財団
引田スポーツセンター TEL 0879-33-7163 担当：谷口 隆行

