

# アクア1dayセミナー

開催日：9/3(日)

**Aクラス** 時間『12:30～13:15』 会場 プール

## 【 Hi - Lo! AQUA 45 】

速いテンポ(130BPM前後)と遅いテンポ(100BPM前後)のアクアエクササイズを交互に行います。ハイテンポのパートは有酸素運動の効果を前面に出し、ローテンポのパートは体幹トレーニングの効果で組み立てていきます。簡単な工夫で、互いの組み合わせ効果を導いていきます。

**Bクラス** 時間『16:00～20:30』 会場 スタジオ → プール

## 【 アクアレッスンに効果性を意識する 】

アクアレッスン(アクアビクス)は通常、有酸素運動の効果を提唱しています。また水中では動かす全ての方向に抵抗があるためや、浮力によって筋肉や関節がリラックスするために、どなたにでもそれぞれの効果をご提供できる特性を持っています。今回はこの特性をさらに効果的にするために「意図的」に様々な工夫を考えていきましょう。

講座内容は①筋肉トレーニングの王道再確認、②関節弛緩を坐骨神経で確認、この2ジャンルを通常のアクアレッスンに加味する方法などを予定しています。

### ◆持ち物

Aクラス (水着、スイムキャップ)

Bクラス (スタジオで動きやすいウェア、水着、スイムキャップ)

### 【講師】

坪井 啓子

- ・有限会社 アクアブルーオヴティ 取締役
- ・株式会社 野村不動産ライフ&スポーツ メガロスアクアコラボレーター
- ・株式会社 豊倉 アクアヴィータプール&スパ プログラムアドバイザー
- ・株式会社 明治 スポーツ栄養マーケティング部アドバイザー
- ・株式会社 K&E アクアスーパーバイザー
- ・愛知学院大学 非常勤講師

### 【参加費】

(Aクラス ¥2,000+税) (Bクラス ¥6,000+税)

### 【Bクラス/最少催行人数】

10名 ※開催日の一週間前(8/27)の時点で10名未満の場合は中止となります。

## 【e-PREMIUM会員ポイント数】

Aクラス (1ポイント) Bクラス (3ポイント)

◆e-PREMIUM会員ポイントの詳細については下記のアドレスをご参照ください  
<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

## 【主催・会場】

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水  
(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)



JR神戸線 垂水駅前  
TEL:078-708-7500  
<http://www.ktv1.jp>

## 《申込手順》

①フレスコ Eメール会員にご登録ください (既に登録済みの方は不要)

※会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

(メール配信登録にアクセス)

②参加希望クラスをお電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500 (フレスコ垂水) ※毎週木曜は休館日

③申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、1週間以内にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)