

# アクア1dayセミナー

開催日:3/24(日)

**Aクラス** 時間『12:30～13:15』

## 【 関節痛と体幹アクア 】

体幹は強くするだけではなく、四肢(手足)へのスムーズな連動が大切です。このクラスは肩関節と股関節の本来の可動域を獲得しながら体幹をさらに意識できるレッスンです。

浮力の中で弾まずに関節を丁寧に動かし続けることで体幹を鍛えます。

特に股関節、肩関節、腰に違和感のある方々には痛みの軽減を促せます。

**Bクラス** 時間『15:30～20:00』

※小休憩(軽食)、着替え時間含む

## 【 “軸トレ” と “軸アクア” 】

体幹は鍛えるだけではなく、四肢へのスムーズな連動が大切です。動きの軸は、動作の数と関節の数だけあり、そこには中心軸と回旋軸と動作軸が存在します。

このセミナーは、スタジオでは『インストラクターのための動作軸の獲得』を再確認し、プールワークでは、ご自身の体幹と四肢の連動をトレーニングしながら、日々のアクアレッソンのヒントとしてご体験ください。

## ◆会場/持ち物

Aクラス (プール /水着、スイムキャップ)

Bクラス (スタジオ → プール/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
- ・名古屋アクブルゼミナール 主宰
- ・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 ¥10,000+税)

## 【Bクラス/最少催行人数】

11名 ※開催日の一週間前(3/17)の時点で11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)