

# 『軸アクア』2020養成コース

～カラダ機能改善、カラダ能力開発へのサポートアクアプログラム～

開催日: 1/12 ・ 2/9 ・ 3/15(日) ※全3回

時間『全日程 15:00～20:00』 ※休憩(軽食)、着替え時間含む

『軸アクア』は不安定な水中で、弾まずに行う「カラダ調整系プログラム」です。

あえて不安定な水中環境で動きの質を向上させる運動は、アスリートのパフォーマンス向上と怪我の予防などのレベルから、高齢者などの機能改善、姿勢不良からの痛みの改良などまでも網羅できるプログラムです。

『軸アクア』はフィットネスクラブでのグループ指導としても人気のクラスであり、水中パーソナルトレーニングのアイテムにも活用できます。

この商品は坪井啓子オリジナル商品として養成コースを展開しています。

## ◆会場(時間割)／持ち物

- ・スタジオ(15:00～17:30) → プール(18:30～20:00)
- ・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 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】

¥60,000＋税 (全3回分)

¥10,000＋税 (1回単位の申込)

※1回単位の申し込みは、「軸アクア」認定者が対象  
(ブラッシュアップとしてご参加ください)

## 【最少催行人数】

5名

## 軸アクアスペシャルレッスン

時間 「全日程 12:30～13:15」

**Aクラス** 1/12(日) 『軸アクア』アクアダンスコラボ

**Bクラス** 2/9(日) 『軸アクア』トレーニング

**Cクラス** 3/15(日) 『軸アクア』アクアダンスコラボ

※三回とも「軸アクア」ですが、内容は変わります。  
(スペシャルレッスンは軸アクア養成コース受講者のみ、お申込み頂けます)

### 【参加費】

各クラス ¥2,000+税

---

### 【e-PREMIUM会員ポイント数】

5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  
<https://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.ktv.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



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

（メール配信登録にアクセス）

※フレスコ Eメール会員にご登録頂くと、参加費が10%引きになります

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、一週間以内にお近くの日本郵便よりご入金下さい。

※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）