

# フレスコ アクア1dayセミナー

## 開催日：6／12(日)

レッスン 15:00～15:45

### 【アクアスプラッシュ！！】

このクラスでは、筋コンディショニングやH.I.Tトレーニングなど、様々なエクササイズスタイルで、水中トレーニングを体感できるクラスです。また、ビート板や、アクアミットなどのツールを使い、より効果と楽しさをUPさせていきます！！

自身のクラスにスパイスとして取り入れたり、水中パーソナルトレーニングに活かすなど、皆様の現場で役立つ内容になっています。

◆参加費 ￥2,750

セミナー 17:15～20:30 ※小休憩時間含む

### 【アクアダンス・簡単！動きのバリエーション術！～マンネリから脱出しよう～】

このセミナーでは、水の特性である浮力や抵抗、水温の性質を理解し、現場の環境に合わせた動作の選択、展開方法を学びます。ちょっとした工夫を加える事で、いつもの動きがより楽しく、新鮮に変化するはずです！！日々のレッスンにすぐに使える内容です。

◆参加費 ￥5,500

※最少催行人数 5名

開催日の2日前(6/10)の時点で5名未満の場合は中止となります。

### 【講師】

平田 紀子

(MIZUNOアクア アドバイザー)

### 【会場／持ち物】

レッスン (プール / 水着、スイムキャップ)

セミナー (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)

## 【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>

## 【申込受付期間】

◆レッスン 5/17(火)15:00 ~ 6/10(金)15:45

◆セミナー 5/17(火)17:15 ~ 6/10(金)20:30

## 【申込方法】

①下記の各QRコード、またはURLにアクセス

②クラスを選択

③必要情報を順番に入力

※お支払い方法は、「クレジットカード決済」 ※対応しているカードブランド (VISA / MasterCard / AMEX / JCB)

※初めてご利用される方は、予約システムCoubic (クービック) のアカウント登録をお願いします。

④予約内容を確認の上、予約する

◆レッスン申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/561341>

◆セミナー申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/542397>

申込・登録方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください。

電話サポートにて事務局スタッフと一緒に、申込・入金手続きをさせていただきます。

※クレジットカードのご用意をお願い致します

TEL: 078-708-7500 (木曜休館)