

水中プログラム 1 d a y セミナー

開催日：10 / 29（日）

レッスン 13：00～13：45

【姿勢を整えるアクアダンス～音楽に乗ってアクアダンスを楽しみながらトレーニング効果も！！～】

通常のアクアビクス（アクアダンス）でコリオ（振付）を提供していく時間に「骨格筋のトレーニング」「軸アクア」も含めていきます。コリオが完成する頃には目標の心拍数とスッカリとしたカラダをご提供できます。

◆参加費 ￥2,750

セミナー 15：30～19：50

※小休憩（軽食）、着替え時間含む

【水中筋膜リリース】と【水中PNFストレッチ】

陸上ではパーソナルトレーナー、理学療法士などの徒手抵抗がないと効果が出ない「PNFストレッチ」や、様々なツールを用いて効果を得る「筋膜リリース」は、水中で行うことで「お一人で行える」のです。

今回のセミナーでは、これらのアイテムをお伝えします。インストラクターさん自身のセルフコンディショニングに活用していただいても、レッスン時のウォーミングアップの中に活用していただいても、さらにはこのような目的の特別なクラスやイベントに活用していただいても重宝すると思います。

私自身も【軸アクア】のレッスン内容に含めていますし、自分自身のメンテナンスにも活用しています。ご興味のある方々にお会いするのを楽しみにしています。

◆参加費 ￥9,900

※最少催行人数 6名

開催日の一週間前（10/22）の時点で6名未満の場合は中止となります。

【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）

【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

【主催・会場】 K T V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)

J R 神戸線 垂水駅前

T E L : 0 7 8 - 7 0 8 - 7 5 0 0

<http://www.ktvf.jp>

【申込受付期間】

9 / 2 7 (水) 10 : 00 ~ 1 0 / 2 2 (日) 17 : 00

【申込方法】

① 下記の各 Q R コード、または U R L にアクセス

② クラスを選択

③ 必要情報を順番に入力 ※初めてご利用される方は(予約システムSTORES／かんたん予約) のアカウント登録をお願いします

※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)

④ 予約内容を確認の上、予約する

◆ レッスン申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/2321629>

◆ セミナー申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/1656967>

申込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)

T E L : 078-708-7500 (木曜休館)