

# 水中プログラム 1dayセミナー

開催日：3 / 31 (日)

レッスン 13:30～14:30

## 【セルフコンディショニング～自分で整える～】

水中では、身体の周りに液体がありますので、マットや道具がなくても抵抗で十分に身体を整えることができます。また、浮力で体重をかけずに関節運動ができますので、無理なく心地よく整えることができます。今回のクラスでは、①一人できる ②水中で立ってできる ③道具がなくてもできる運動をお伝えしていきます。下半身（股関節・膝など）、上半身（腰まわり・肩関節など）にわけて、ゆっくりと進めていきますので、どうぞ自身の身体のメンテナンス（調整）にご活用ください。

◆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

## 【一つ上の仕込み作業～ワークアウトの中に適切な仕込みを加える～】

水中運動には、アクアダンス、アクアウォーク、アクアトレーニングなど様々な形態がありますが、「ただメニューを伝える」「ただ順番や振付を伝える」だけではなく、運動指導者として、「カラダに伝える」「さらに効果的に」を足していきます。動き難い箇所を「ほぐしてから」動いてほしい箇所を「刺激してから」上手に動けない箇所を「感覚をつなげてから」運動していくことで、いつもよりも出きる感覚を対象者に持ち帰っていただきましょう。

◆参加費 ￥9,900

※最少催行人数 6名

開催日の一週間前（3/24）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】

3 / 1 (金) 10 : 00 ~ 3 / 2 4 (日) 17 : 00

## 【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 ※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/1003549>

### ◆セミナー申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/3637298>

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)