

水中プログラム 1dayセミナー

開催日：6／29（日）

レッスン 13:30～14:30

【カラダの質を上げていきましょう！ ～歪のない身体を目指すレッスン～】

人は利き手、利き足、利き目などがあるように、左右差が無い人はいません。

その左右差がカラダの歪みを作っていきます。ほんの少しの歪みが大きな痛みやケガにつながるのです。日々、日常で体重をかけて動いている関節や筋肉への負担の左右差を水中運動で均等化していきましょう。

◆参加費 ￥2,750

セミナー 15:30～19:30

※小休憩(軽食)、着替え時間含む

【左右交互運動連鎖の効果 ～その効果は水中運動の特性で倍増します！～】

日常動作に、両手両足同時に動かす動作は少ないです。同腕を同時にプッシュする場面ですらほとんどありません。日常生活の向上に於いてもスポーツの動きの向上に於いても、交互運動は必要性が高いといえます。しかし陸上のトレーニング方法では両腕両脚で踏ん張る負荷も多いです。

実際はどちらのトレーニング方法も大切なのです。

さて両脚両腕同時のトレーニングの代表的な動作にスクワット運動があり、多目的で効果的な運動でもあります。ところが実際は左右の脚の筋力には差があり、逆に身体を痛めるケースもあるのです。

人間は利き手利き足があるように左右差のない人はいません。身体の歪みは必然的に生じます。

運動指導者の皆様は、当然ですがプログラミングは左右対称に作成しています。それでも対象者は左右非対称な動きを自然に行います。特に重力下では致し方ないでしょう。

今回の講座では【水中の環境の醍醐味】を再確認していただき、その特性をさらに【姿勢の改善】

【痛みの軽減】【運動の向上】に活かす処方をシェアさせていただきます。

◆参加費 ￥11,000

※最少催行人数 6名

開催日の一週間前(6/22)の時点で6名未満の場合は中止となります。

【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 K&E アクアスーパーバイザー
- ・愛知学院大学 非常勤講師

【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.ktvl.jp>

【申込受付期間】

5/30(金)10:00 ～ 6/22(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

◆レッスン申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/1623582>

◆セミナー申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/2228191>

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）

TEL:078-708-7500（木曜休館）