

# 水中プログラム 1dayセミナー

## 開催日: 2026年1月18日(日)

セミナー① 11:35～13:15

### 【関節痛を自分で緩和する改善講座】

膝関節・腰関節・股関節・肩関節の改善は、水中運動なら自力で緩和できます

水中だからこそできる「膝・腰・肩・股関節のセルフメンテナンス運動」を伝授させて下さい。

90分で「学ぶ→体験する→自分で継続できる」が一度で習得できます。

カラダに負担をかけずに「動きの質」を高められるのが水中運動の強みです。

カラダを変えたい！ 関節の不安感を改善したい方々にぜひおススメです。

多くの故障と事故で関節を悪くした67歳の現役インストラクターの坪井が自らの経験から磨き上げた改善方法を直接お伝えいたします。

◆参加費 ￥4,950 (￥3,300/TSUBOI塾 参加者)

◆申込先

一般

TSUBOI塾 参加者



<https://coubic.com/frescoiba/1552961>

<https://coubic.com/frescoiba/3489310>

レッスン 13:30～14:30

### 【全身くまなく活動させるアクアビクス！】

頭も身体も使う、そして活動していない筋肉はない！というぐらいの全身運動を促します。

心拍数も筋肉熱も長時間キープできる内容ですので、ぜひご参加ください！

◆参加費 ￥2,750

◆申込先



<https://coubic.com/frescoiba/4358388>

## セミナー② 15:30～19:30

※小休憩(軽食)、着替え時間含む

### 【TSUBOI塾】～水中での体幹の安定～

講座の進行は①そもそも《体幹》とは・・・からスタートします。「体幹が弱いから」というワードがよく聞かれますが、体幹が強いとはどんな状態を示すのでしょうか。

今回のテーマは《水中での体幹》です。②そもそも水中の体幹の強さと弱さは陸上と同じでしょうか。に続いていきましょう。

【TSUBOI塾】ならではの少人数での対話式、会話式、体感して確認式、そして《水中運動》への導入のヒントと実技体験です、いつも通りです。

前回までの「水の特性編」「左右交互運動連鎖編」の続編となりますが、初めてのご参加でも十分にお伝えできる単独内容ですので、ぜひご参加くださいね。

《水中だからこそ》満載です。

#### ※最少催行人数 6名

開催日の一週間前(1/11)の時点で6名未満の場合は中止となります。

◆参加費 ￥14,300

◆申込先



<https://coubic.com/frescoiba/2674396>

---

### 【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
- ・TSUBOI塾 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①② (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】

12/19(金)10:00 ～ 1/11(日)17:00

## 【申込方法】

①各クラスの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

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)