

# 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



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

TSUBOI塾 参加者



<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.ktv.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

申込方法が分からぬ場合は、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)