

水中プログラム 1dayセミナー

開催日：8 / 18 (日)

レッスン 13:30~14:30

【アクアダンスを楽しみながらカラダも丁寧に組み立てていきましょう】

音楽に合わせてアクアダンスを楽しむ時間に、骨格筋も丁寧に使用できるようにご提供いたします。水中で姿勢を正しく保持する筋肉を刺激したり、股関節や肩関節がゆとりとスムーズに動かせる準備をしたりしながら運動をしていきます。

前半30分はゆっくりとフリースタイル、後半30分はダンスコリオ（振付）で少し強度を上げて楽しみましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

◆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

【コリオを組み立てながらカラダも組み立てていくアクアビクス】

コリオ（振付）を組み立ててラストを迎える指導は「楽しさ」を提供する手法なので、ある一定の期間で内容を変化させていかないと『飽きた』と感じさせてしまいます。

水泳レッスンで「クロールの手の動き、飽きた」といってコーチに手法を変える要望をする参加者はいません。それどころか細部にわたる細かい練習を繰り返し、同じ内容を繰り返し行うことでフォーム（姿勢）やスピード（能力）が向上していくご自身を楽しみにしているかと思います。

アクアビクスも同様なのです。カラダを構成する組織は加齢やストレス（怪我、病気など）により、日々低下していきます。

ほんの少しの指導者の助言と手法で、アクアダンス振付をお伝えしながら、カラダ自体も正しく丁寧に構築させていく指導をご提供してみませんか。明日からの指導が楽しみになりますように！

◆参加費 ￥9,900

※最少催行人数 6名

開催日の一週間前（8/11）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 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

【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】 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.ktvl.jp>

【申込受付期間】

7 / 1 8 (木) 10 : 00 ~ 8 / 1 1 (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/1344721>

◆セミナー申込はこちら



<https://coubic.com/frescoiba/3274562>

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）