

水中プログラム 1dayセミナー

開催日：3／30(日)

レッスン 13:30～14:30

【正しい姿勢を積み上げながら運動量を爆上げしていきましょう！！】

動作を覚えていく過程でどんどん正しい姿勢を積み上げていきます。水中運動の後に首周りが疲れたことはありますか？水中は体重が50～90%も軽減されますので、腹部のチカラが抜けている場合もあります。今回のレッスンでは腹圧をしっかりと確認していきましょう。

◆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

【水中運動に動作確認が必要な訳 ～プラスαの指導アプローチで運動効果が変わる！～】

水中という環境には、物理的性質に素晴らしい特性がいっぱいあります。

その四大特性【浮力・水温・抵抗・水圧】は水中で運動する方々に特別な利益をもたらしています。

これらは指導者の皆様が養成コースで学ばれた「水中運動の良いところ」です。

歳を重ねたり、体重が増加したり、関節痛が発症したり、これらの現象は必ず姿勢の良し悪しが紐づけられますが、水中では姿勢が悪くても水の特性で身体を大きく動かすことができます。

よって関節の痛みも軽減され、体重過多でも有酸素運動を楽しめることは本当におススメです。

しかし、ともすると余計に姿勢不良を助長している場合もあるのです。

今回の講座では、姿勢の悪い状態で水中運動をしていると効果は得られない理由や、指導中のほんの少しのコメントや見せ方で対象者の動く感覚を上げていき、運動効果が格段に上がる方法をお伝えしていきます。

◆参加費 ￥11,000

※最少催行人数 6名

開催日の一週間前(3/23)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】

3/3(月)10:00 ~ 3/23(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/2467634>

◆セミナー申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/3500409>

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）