

お客様講座 / 詳しい解説テキスト付き

正しい体幹の 鍛え方講座&エクササイズ

スタジオで学び、プールで体幹が目覚める90分

体幹って、何のために鍛えるの？！

「腰痛だから体幹を！」と腹筋運動を頑張っても、筋肉は硬くなりますが、腰痛が消えるとは限りません。

「転倒を防ぎたい！」とスクワットをしても、正しくなければ膝を痛めることもあります。運動の継続には【楽しい】が大切です。

そして、結果を出すには【正しい学び】が不可欠です。

今回は（体幹）の基本からスタートします。

ただ固めるのではない、一生元気に歩くための正しい鍛え方をお伝えします。

スタジオで講義と簡単な自宅トレを学び、プールでは頑張らないのに体幹が目覚める水中運動と一緒に楽しみましょう♪

皆さまのご参加をお待ちしております。

イベント開催日

2026年 9月6日(日)

開催施設

エスポ浜松



1 スタジオ講義
13:00～13:45 (45分間)



2 プール実技
14:00～14:45 (45分間)

一生元気に歩くための、正しい体幹の鍛え方

AQUA BLUE of T

開催日

2026年 **9月6日** (日)

開催施設

遠鉄スポーツクラブエスポ浜松



TSUBOI

講師プロフィール

アクアブルーオヴティ取締役

お客様講座は各地方で
満席開催

心臓と膝の手術を乗り越え
68歳の今も週10本以上のレッスンを継続
健康を諦めない勇気と
一生動けるカラダづくりを
体現する生涯現役インストラクター

受講料

(施設利用料含む)

会員価格

3,850円税込

一般価格

4,950円税込

※表示価格は税込です

定員 15名

最少遂行人数 10名

お申し込み方法

WEBにて



開催施設

遠鉄スポーツクラブ
エスポ浜松

キャンセル規定

開催3日前までは無料

3日前：0%

※それ以降は受講料全額



AQUA BLUE of T