

アクアヴィータフェスタ 2015 information

【アクティブプール】持ち物：水着・キャップ・タオル・ゴーグル（レンタル無し）

◆エンジョイウォーキング（10：10～10：30）

担当：山本&中住

内容：フレッシュな山本&中住コンビがお届けする、どなたでも笑顔で無理なくできる水中ウォーキングです。イベントのオープニングを飾るプログラムに是非ご参加ください。

◆コラボアクア（10：45～11：30）＜要予約＞

担当：久美子&森田

内容：アクアミットを使い、心肺機能向上と筋コンディショニングの楽しいエクササイズ。ラストには、童心にかえり鬼ごっこで水遊び！森田と久美子のモリクミコンビがお届けする楽しいレッスンです♪

◆TABATA（11：45～）（14：00～）

担当：赤川

内容：今、世界的に流行している!?高い強度の運動と休息を繰り返し、心拍数を上げる絶妙なサーキットトレーニングです。トータルたった4分間で約1時間分の運動効果を得られると言われているプログラムです。

◆かんたんアクアサーキット（12：00～12：45）＜要予約＞

担当：山本&中住&柳瀬

内容：3つのツール（アームリング・ジョイポール・アクアツイン）を使用した、全身を使うプログラムです。3つのグループに分け、10分毎にツールを交換し、ツール毎に異なる部位を重点的にトレーニングします。

◆アクブル20周年 スペシャルアクアダンス（13：00～13：45）＜要予約＞

担当：チームアクブル

内容：坪井アドバイザーをはじめとする、トップインストラクター5人による共演！全国で好評を博した「本格的アクアダンス」をついにアクアヴィータで実現。プロローグからエピローグまで、あっと言う間の45分・アクブルワールドをご堪能ください！

◆スタンドアップパドル（SUP）（15：00～16：00）〈有料〉＜要予約＞

担当：萩原 健太プロ

内容：昨年大好評だった SUP が今年も登場！昨年以上に流行中の注目プログラムです。ビッグサイズのサーフボードの上に立ち、パドルを使ってプールを自由自在にお散歩できます。昨年は、76歳の女性も見事立ち上がり、大歓声！最後は全員で3チームに分かれての SUP リレーで盛り上がりました。本来は川や湖・海などで行うスポーツですが、その前に、波や流れのないプールで体験しませんか？

【バーデプール（体温に近い水温35度のプールです。）】持ち物：水着・タオル

◆Ai Chi（10：00～10：30）（12：00～12：30）（14：15～14：45）＜要予約＞

担当：赤川

内容：アイチとは、手足と体幹をバランスよく使い、ゆっくりとした流れるような動きで、腹⇒胸⇒肩を使って、深い呼吸と、まるで太極拳のような動きのプログラムであり、水中でのリラクゼーションです。運動前のウォーミングアップや、運動後のクーリングダウンにお勧めです。世界で1日約10万人が楽しんでいると言われる Ai Chi。県内で体験できるのはアクアヴィータだけ！

◆プラス10（10：45～11：30）＜要予約＞

担当：中野

「水薬（みずくすり）の処方箋」

～するする動く関節を手に入れよう～

内容：アクアヴィータが持つバーデプールは、リハビリ効果を最大に活かす【お宝プール】です。「自分の健康を自分で守る！」ためのプールの使い方をお伝えします。副作用の無い〈水薬（みずくすり）〉を若返り効果に活用します。

◆アクアコンディショニング（13：00～13：30）〈有料〉＜要予約＞

担当：中野

「膝痛解消の水薬（みずくすり）」今回は5名限定のグループレッスンです。

内容：膝が気になる方の〈水薬（みずくすり）〉プールの使い方の質を向上させます。

【ギャラリー】持ち物：大きめのタオル1枚・靴下・水分（飲み物）

◆フットセラピー（10：00～12：30）＜要予約＞

担当：石塚

内容：足は、身体を支える大切なパーツです。そして、足を整えることは全身の健康にもつながります。毎日の疲れをその日のうちにきちんとリセットし、いつでも健康なカラダをキープするための足のプログラムを一緒に楽しみながら習得していきます。

また、足の機能やアーチ構造、そしてトラブルなどをわかりやすく解説します。自分の足と向き合ってみませんか？丁寧に進めていきます。是非、ご参加をお待ちしております！