

ACQUAPOLE® × こもれび山崎温水プール

おめでとうございます！ Acquapole® 認定トレーナーによるプログラムを日本で初導入します！

10月スタート！

ACQUAPOLE® とは（日本初導入のアクアエクササイズプログラム）

Acquapole® は、2010年にイタリアのアクアフィットネスインストラクター兼プールオーナーで弁護士でもある Luca Cassin Ph.D（博士）により考案・特許取得・製造された革新的なウォーターツールです。

この新しい水中トレーニング方法は、シンプルで、用途が広く、老若男女や体型を問わず、リハビリに効果的で、現在、世界 32 カ国・275 箇所のオフィシャルスイミングセンターで展開され、運動や医療分野において多くの国際的な認証を取得しています。ACQUAPOLE® は林水泳教室が日本唯一のディストリビューターです。

- The Chartered Institute for the Management of Sport and Physical Activity (Worldwide)
- International School of Aquafitness (Worldwide)
- Aquatic Exercise Association (USA)
- Australia Fitness (Worldwide)

公式ホームページ <http://www.acquapole.com/>

CIMSPA
ENDORSED

ISAF
INTERNATIONAL SCHOOL OF AQUA FITNESS

AEA
Aquatic Exercise Association

Fitness Australia
CECs



プログラムの特徴と認定インストラクターの養成

水中環境特性により、水圧が関節に負荷をかけず、また、静水圧・推力などが運動の実行を助けます。すべての運動プログラムにおいて等尺性の緊張状態における腹部や体幹を正しい姿勢に導き上下肢運動を含めた効果的な運動を実践できるため、リハビリエクササイズからトップアスリートトレーニングまで対象を選びません。当施設ではもちろん、日本では初導入となるため、私たちは昨年イタリアへ渡り、現地での運用視察やデモンストレーションを実施、アクアポール社と契約を締結し、アクアポール社のCEO及びマスタートレーナーを招聘して、弊社の選抜社員が6日間48時間の認定インストラクター養成研修を行いながら準備を進めてきました。ぜひ、こもれびをご利用されるみなさまに、このプログラムをご体験いただき、その楽しさや効果を実感していただき、これまでのフィットネスやスイミングに加えて、新たな水中エクササイズを鎌倉から日本に向けて発信していきたいと考えています。どうぞお楽しみください！



林水泳教室

HAYASHI
SWIMMING
CLASS

こもれび
山崎温水プール



ACQUAPOLE®

9/23(水)予約スタート!!



佐野インストラクター



植村インストラクター



今関インストラクター

開催日時

2020年10月より毎週水曜日 11:40~12:10

内容

1週目・3週目アクアポール / 2週目・4週目アクアボクシング

場所

こもれび山崎温水プール 1レーン&2レーン

定員

13名

料金

無料

参加方法

フィットネス及びスイミング大人会員のみ参加可(2F受付にて予約)

その他

複数予約ができないため1レッスン受講後に次の予約をお願いします。

他人名義での参加や予約はお断りします

キャンセル待ちの受付はいたしません

他イベント開催や施設休館の場合はレッスンを休講する場合がございます

