

# 己抄呼~Misako~直伝! ふみふみアディウ IN 温水プール SUI SUI

《ふみふみアディウ考案者! 己抄呼~Misako~》

元水泳選手で、水泳の技術書も出版している健康アーティスト。従来の水中ウォーキングの概念をくつがえすアクアエクササイズ「ふみふみアクア」「ふみふみアディウ」や、全国で年間40万人が参加する人気の「ろっ骨エクササイズ・KaQiLa~カキラ~」などを考案された、世界で活躍されるスポーツエクササイズ・デザイナーです。



教室の様子

## おすすめポイント①

水を踏みつけるような動きを基本とするエクササイズで、横波の影響が少なく、水中でもフラフラしにくいいため、**筋肉量の少ない方や、身長が低い方も行いやすい**運動です。

## おすすめポイント②

身体の約70%を占める下半身の筋肉をしっかり動かすため、**脂肪燃焼効果**も大きく、**ダイエット効果**バツグンです。もちろん、**下半身強化**にもつながります。

## おすすめポイント③

「ふみふみアディウ」を体験できるのは **広島県内では SuiSui だけ!!** です!

3月1日~

毎週水曜日  
19:00~19:45

講師はカリスマインストラクター・己抄呼先生から直接指導を受けております!!

一緒に楽しくやっていきたいと思います♪

ご参加お待ちしております!



講師:中津里佳先生