

◆第21回BLUE SEMINAR ~Simple Aquatic ワークアウト&ワークイン~
「気付き」と「意識」で運動効果を上げる!

ブルーセミナー情熱コンビ中川&石塚の第3弾

私たちは、運動の目的を意識してプログラムを考え、そして構成していきます。
「有酸素運動」「筋トレ」「コンディショニング」など、あらゆる目的に対して、
中川と石塚が現場レッスンでどのように工夫をし、実践しているかを大公開致します。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



写真 : 左 (中川秀樹インストラクター)
: 右 (石塚由美インストラクター)

2017/10/1 (SUN)
講師 中川秀樹&石塚由美
12:30~13:30 (講義スタジオ)
13:45~14:45 (実技プール)
参加費 2,500円 (税込)
定員 20名限定
上社スイミングスクール
(地下鉄東山線 上社駅から徒歩5分)

◆第2回アクブルワークショップ ~「気持ちいい」体感覚で指導するために~
障害予防とパフォーマンス向上の両方を目指す

アクブルワークショップ第2弾は、笑顔溢れるフリーランサー中川秀樹

私たち水中運動の指導者はエクササイズの方法やポイントを「入水しているかのように表現」しなければなりません。最小限の力で身体を動かし、プログラムも体現しながらリードしなければならないのです。

腰痛や膝痛のどのリスク予防のための注意点や、身体を守るためのポイント。
自身のパフォーマンスを向上させる要素と必要なエクササイズをご紹介します。



2017/10/1 (SUN)
講師 中川秀樹
15:30~18:30 (講義&実技スタジオ)
19:00~20:00 (実技プール)
参加費 6,500円 (税込)
定員 20名限定
上社スイミングスクール
(地下鉄東山線 上社駅から徒歩5分)

~お申込み方法~ (メールフォームまたはQRコードよりお申込みください)

<https://ws.formzu.net/fgen/S55855879>

後日、担当武田より申込み受付確認連絡とお支払方法をメール致します。



(QRコード)

その他ご不明な点は、担当武田まで連絡をお願い致します。

aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp