

# NA GO YA *forward* Aqua Blue of T

## 2019年間スケジュール予定

### ブルーセミナー

アクアエクササイズに関する講義+実技のスペシャルバージョン。  
明日から使えるスキルを提供していきます。

会場：上社スイミングスクール 12：30～14：45（スタジオ/プール）

第24回 6月2日（日） 石塚由美・塚本朋子	第25回 9月8日（日） 中野智史・鈴木久美子
---------------------------	----------------------------

### TSUBOI塾

昨年まで開催してきたアクブルワークショップを、バージョンアップさせました。  
「塾」として、より一層濃い内容を提供していきます。  
自分自身のために、同志と共にスキルを習得していきます。

会場：上社スイミングスクール 16：00～20：30（スタジオ/プール）

3月10日（日） 坪井啓子	6月2日（日） 蟹江真二×坪井啓子	9月8日（日） 中川秀樹×坪井啓子	10月27日（日） 西口雄生×坪井啓子
------------------	----------------------	----------------------	------------------------



# 養成コース

<p><b>◆アクアダンス ベーシック養成コース</b> (全12回/年1回開催)</p> <p>アクアエクササイズの基礎を学びます。水中運動の世界へ飛び込んでみませんか。</p> <p>4月7・14・21 5月5・12・19・26 6月9・16・23 7月7・14 (全日曜日) 15:00~21:00 (スタジオ/プール)</p> <p>講師 久保田喬子・鈴木久美子 会場：上社スイミングスクール</p>	<p><b>◆アクアダンス スキルアップ養成コース</b> (全4回/年1回開催)</p> <p>日々のアクアエクササイズ指導に迷いがある方、さらにブラッシュアップを求める方にお勧めです。</p> <p>10月6・20 11月3・10 (全日曜日) 15:00~20:00 (スタジオ/プール)</p> <p>講師 坪井啓子・久保田喬子 会場：上社スイミングスクール</p>
<p><b>◆軸アクア養成コース</b> (2日/年1回開催)</p> <p>人は動きの数だけ「体軸」「動作軸」が存在します。理想の姿勢や動作を獲得することは、痛み、歪み、肥満などの解消につながります。水中は軸調整トレーニングにふさわしい環境であることを再確認できるコースです。参加者自身が身体と向き合う様な調整系のプログラムは今後のプールゾーンには不可欠なクラスとなります。 ※希望者は翌年からアップデートもあります。</p> <p>現在日程調整中</p> <p>講師 坪井啓子 会場：アクアヴィータ 豊橋</p>	<p><b>◆マーチ&amp;ストレッチ養成コース</b> (1日/年1回開催)</p> <p>30分プログラムです。日常生活において、身体の緊張とリラックスはどちらも必要です。マーチとストレッチを組み合わせることで、それぞれの効果を発揮します。前半のマーチは、下肢と体幹の筋力強化。その後のストレッチは、全身の筋肉を満遍なく引き伸ばします。 ※希望者は翌年からマーチパートのアップデートもあります。(ストレッチは永久不変)</p> <p>現在日程調整中</p> <p>講師 石塚由美 会場：アクアヴィータ 豊橋</p>

## 法人様向け養成コース (クラブスタッフ様が出来るプログラム)

社内研修、社員教育プログラムとして、ご依頼の施設で出張養成コースを請け賜ります。

<p><b>◆アクア健康体操</b> 6時間×1日完結</p> <p>15分のプログラムです。永久不変コリオ(振付)です。人のカラダに必要な大きな関節をストレッチと温めを部位を変化させながら繰り返す水中体操(音楽に合わせて)です。 ※別途 ご要望があればアップデート研修も賜ります。</p> <p>会場：ご依頼の施設で実施 ご依頼の日程で開催</p>	<p><b>◆アクアウォーキング</b> 6時間×2日完結</p> <p>水の特性を理解し、歩く事を基本に安全で効果的な運動を提供できるように正しい歩き方と考え方、その伝え方までのノウハウをお伝えします。水中ウォーキング(音楽なし)です。 ※別途 ご要望があればアップデート研修も賜ります。</p> <p>会場：ご依頼の施設で実施 ご依頼の日程で開催</p>	<p><b>◆プレコリオアクアダンス</b> 6時間×3日完結</p> <p>W-upからC-downまで30分のプログラム(音楽に合わせて)を、メインのダンス振付部分を4種類でご提供できます。 クラブスタッフ様が担当できる内容で構成されています。 ※別途 ご要望があればアップデート研修も賜ります。</p> <p>会場：ご依頼の施設で実施 ご依頼の日程で開催</p>
---	---	--

※都合により、日程が変更する場合がありますので、ご了承下さい。

各種養成、研修のお申込みは、順次開始していきます。

詳しくは、弊社ホームページをご覧ください。www.aqua-blue-of-t.com

問い合わせは、aqua\_blue\_of\_ta@yahoo.co.jp(武田宛)まで、宜しくお願い致します。