

# NA GO YA *forward* Aqua Blue of T

## 2019年間スケジュール

### 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）

参加費：3,200円（会員2,560円）

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）

参加費：13,500円（会員10,800円）

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12回毎日曜) 15:00~21:00 (スタジオ/プール) 参加費: 194,400円※会員割引除外 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4回毎日曜) 15:00~20:00 (スタジオ/プール) 参加費: 64,800円 (会員51,840円)</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>6月30 / 7月7 (全日曜日) 10:00~17:00 (スタジオ/プール) 参加費: 43,200円 (会員34,560円) 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>5月12日 (日) 10:00~17:00 (スタジオ/プール) 参加費: 21,600円 (会員17,280円) 講師 石塚由美 会場: アクアヴィータ 豊橋</p>

## お得な会員パスポート

名古屋アクブルゼミナール 会員制度を導入！！

会員費: 3,240円 (税込)

特典① 期間中の各講座 (セミナー、TSUBOI塾、養成) が会員割引価格

特典② 会員限定動画配信

特典③ レギュラーレッスン1日参加無料 (参加施設は、株式会社ケー・アンド・イー上社/あいちに限り)

※参加可能レッスンはアクブルスタッフが担当するクラスに限ります。

※レギュラーレッスンに参加の際は日程の連絡を事前に武田までメールにてお送りください。

※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。