

TSUBOI塾

2019年3月10日(日)

16:00~18:30(スタジオ)

19:00~20:30(プール)

「軸トレ」と「軸アクア」

インストラクター(パフォーマンス系指導者全般)に必要な動作の軸をスタジオ(重力下)とプール(浮力下)の全く異なる環境を利用したトレーニングをします。

体幹は「強くする」から「機能的にする」事で、怪我や故障、違和感を避け、さらに美しく正確に動けます。

指導者にとっての動作の質を再確認し、安全かつ正確でダイナミックなパフォーマンスを目指してご自身が学習することは皆様のプログラミングやティーチングにも役に立つでしょう。

- 受講料
一般価格 13,500円(税込)
会員パスポート価格 10,800円(税込)
- 定員 15名(定員になり次第受付を終了致します)
- 会場 株式会社 ケー・アンド・イー 上社スイミングスクール
- 申し込み先 <http://ws.formzu.net/fgen/s55855879>
※申し込み確認後、担当武田より連絡致します
- 協賛 株式会社 明治
- 主催 有限会社 アクアブルーオヴティ (申込みQRコード)



お問い合わせは aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp 武田宛にご連絡下さい