

マーチ&ストレッチ養成コース



講師
石塚由美

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。
※希望者は翌年からの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)

5月12日(日)

10:00~17:00 (1時間休憩含む)

参加費: 21,600円 (会員17,280円)

軸アクア養成コース



講師
坪井啓子

人の動きの数だけ「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。水中では、軸調整トレーニングにふさわしい環境であることを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必要不可欠なクラスとなります。

※参加希望者は翌年からアップデートもあります。

6月30日 / 7月7日 (全日曜日)

10:00~17:00 (1時間休憩含む)

参加費: 43,200円 (会員34,560円)

- 持ち物 筆記用具, 運動のできる服装, 水着, スイミングキャップ(つばのあるキャップ不可)
 - 会場 アクアヴィータ・プール&スパ 豊橋
 - 申し込み先 <https://ws.formzu.net/fgen/S69538601/>
※申し込み確認後、担当久保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
- お問い合わせは aqua_blue_of_k@yahoo.co.jp 久保田宛にご連絡下さい



(養成申込みQRコード)