

NA GOYA forward!! 2020 年間スケジュール

since 1995

# AQUA BLUE of T

名古屋アクブルゼミナール・ブルーセミナー・TSUBOI塾・軸アクア・マーチ&ストレッチ・アクアダンス養成

## セミナー・ワークショップ

### ◆第26回・27回ブルーセミナー（年2回開催）

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。

26回 6月28日(日) 講師：竹内久美子・山下駿  
27回 9月27日(日) 講師：三嶋靖子・久保田喬子  
12:30~14:45 (スタジオ/プール)  
参加費：3,300円 (会員2,640円) 税込  
会場：上社スイミングスクール

### ◆TSUBOI塾（年4回開催）

「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  
お客様にもアウトプットできるスキルを習得していきます。

第1回 3月29日(日) 講師：坪井啓子  
第2回 6月28日(日) 講師：蟹江真二・坪井啓子  
第3回 9月27日(日) 講師：西口雄生・坪井啓子  
第4回 11月22日(日) 講師：中川秀樹・坪井啓子  
15:00~19:30 (スタジオ/プール) ※更衣休憩30分含む  
参加費：14,300円 (会員11,440円) 税込  
会場：上社スイミングスクール

### ◆ワークショップ アクアビクス指導スキル編 (2days) (全2日/年1回開催)

直ぐに実践できる様にインプットとアウトプットを繰り返しながら進めていきます。  
すでにアクアエクササイズの指導をされている方、インストラクターデビューしたばかり  
の方、指導スキルを上げたい方向けのワークショップです。

9月13日・10月18日(全2回/日曜) 講師：久保田喬子  
15:00~20:00 (スタジオ/プール) ※更衣休憩30分含む  
参加費：33,000円 (会員26,400円) 税込  
会場：上社スイミングスクール

### ◆ワークショップ アクアウォーキング (2days) (全2日/年1回開催)

昨今、アクアウォーキングの効果が期待されるという事で再注目されています。老若男女  
から人気の高いプログラムです。歩くことを基本に進めていく水中ウォーキングです。  
音楽を使用しない為、どなたでもご参加いただけます。

9月20日・10月11日(全2回/日曜) 講師：石塚由美  
15:00~20:00 (スタジオ/プール) ※更衣休憩30分含む  
参加費：33,000円 (会員26,400円) 税込  
会場：上社スイミングスクール

# 各種養成コース

<p>◆<b>アクアダンス ベーシック養成コース</b> (全8回/年1回開催)</p> <p>アクアダンスの基礎を学びます。水中で行う有酸素運動の世界へ飛び込んでみませんか。 ※アクブルオリジナル「ウォーミングアップ」DVD付き 4月5日12日19日26日 5月10日17日24日 6月7日 (全8回毎日曜) 15:00~21:00 (スタジオ/プール) 休憩含む 参加費: 154,000円税込※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>アクアエクササイズ 筋トレ養成コース</b> (全4回/年1回開催)</p> <p>水中で行う筋肉トレーニングの基礎を学びます。重力下でのトレーニングとはまた違った魅力をお伝えします。※アクブルオリジナル「筋トレ10」DVD付き 6月14日21日 7月12日19日 (全4回毎日曜) 15:00~21:00 (スタジオ/プール) 休憩含む 参加費: 66,000円税込※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>軸アクア養成コース</b> (3日/年1回開催)</p> <p>水中は様々な動作軸を調整するトレーニングに心ざ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。 ※動画配信あり ※次回からはアップデートに参加いただけます</p> <p>3月8日 5月10日 7月12日 (全3回毎日曜) 時間: 10:00~17:00 (スタジオ/プール) 参加費: 66,000円 (会員52,800円) 税込 講師 坪井啓子 会場: アクアヴィータ・プール&amp;スパ豊橋 ※アップデート (1day) / 11月8日 (日) 参加費: 22,000円 (会員17,600円)</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。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。※動画配信あり ※次回からはマーチパートのアップデート (ストレッチは永久不変) に参加いただけます。</p> <p>3月15日 (日) 14:00~20:00 (スタジオ/プール) 休憩含む 参加費: 25,300円 (会員20,240円) 税込 講師 石塚由美 会場: 上社スイミングスクール ※アップデート (1day) / 9月6日 (日) 参加費: 16,500円 (会員13,200円)</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](http://www.aqua-blue-of-t.com)



ブルセミ&TSUBOI塾  
専用申込みQRコード



各種養成専用  
申込みQRコード

**断然お得な 名古屋アクブルゼミナール年間会員登録!**

会員費: 3,300円 (税込)

特典① 期間中の各講座 (一部養成コースを除く) が会員割引価格20%OFF

特典② 会員限定動画配信 (年5回)

特典③ レギュラーレッスンまたは無料イベントに限り 1日参加無料 (期間中1回限り)

※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。

※参加施設は株式会社ケーアンドイー (上社スイミングスクール、スポーツシティあいち、スポーツシティ旭) にてアクブルスタッフが担当するレッスンまたは無料イベントに限りご利用いただけます。

※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。ご利用方法をお伝え致します。

[aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp) (武田宛)