

アクアエクササイズ筋トレ養成コース

水中で行う筋肉トレーニングの基礎を学びます。水の特徴を活かしながら無重力の中で行うトレーニングは陸上とはまた一味違った魅力があります。
※アクブルオリジナル「筋トレ10」DVD付き

身体が不安定な状態になりやすい水中でトレーニングを行うには様々な知識と高いスキルが必要となります。養成期間中はリアルレッスンに参加し水体感とスキルを学ぶことが出来るサポート体制も充実しています。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

2021年 6/20・27 7/4・18 (全4回毎日曜※確認テスト含む)

15:30~21:00 (スタジオ3時間/プール2時間) ※休憩含む

受講料: 66,000円 (税込み) ※テキスト・DVD教材含む
(分割払いをご希望の方は担当者にご相談ください。)

対面実施会場: 上社スイミングスクール

内容 ・ トレーニング理論・水の特徴
・ プログラミング・インストラクション
・ 解剖学・生理学・運動力学 など

講師 久保田喬子

最少催行人数 2名~

申込み締切 2021年6月18日 (日) まで



SYLLABUS

日程	講座内容	時間	
① 6月20日 (日)	水の特徴、トレーニングの利点と問題点	5.0	対面
② 6月27日 (日)	トレーニング理論、解剖学、運動力学	3.0	オンライン
③ 7月4日 (日)	プログラミング①、インストラクション	5.0	対面
④ 7月18日 (日)	プログラミング②、様々な活用法、確認テスト	5.5	対面

対面 15:30~21:00 (スタジオ3時間/プール2時間) ※休憩含む

オンライン 18:00~21:00 ※休憩含む オンライン開催日はZOOMを使用して開催いたします。
講座内容は進行状況により、変動します。

申し込み方法: 下記メールフォームでお申し込みください。

<https://ws.formzu.net/fgen/S69538601/>

後日、担当者より申込み確認とお支払い方法を連絡致します。

各種養成に関するお問い合わせは

aqua_blue_of_k@yahoo.co.jp 久保田まで

有限会社 アクアブルーオヴティ



各養成申込み
QRコード