

## 2020年 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&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&ストレッチアップデート（ストレッチは永久不変）に参加いただけます。

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）

会場 上社スイミングスクール

- 定員 15名（定員になり次第受付を終了致します）
- 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 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/s69538601>  
※申込み確認後、担当久保田より連絡致します
- 主催 有限会社 アクアブルーオヴティ (養成申込みQRコード)



お問い合わせは [aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp) 久保田宛にご連絡下さい

NA GO YA forward!! 2020年

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