

アクアダンスベーシック養成 アクアエクササイズ筋トレ養成

2020年
第23期



この養成コースは、少しずつ段階を踏んで技術を身につけていく丁寧な学習が特徴です。アクアインストラクターに必要な基礎と質の高い技術をしっかりと習得していただけます。受講者の方々に学習や復習に余裕が持てるような時間配分と学習内容を十分に考慮した日程となっております。また卒業後、すぐに現場で活躍できる様に養成期間中はリアルレッスンに参加し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。

養成コースとして
25年間の実績と経験

アクアダンスベーシック養成コース

アクアダンスの基礎を学びます。水の特性を活かしながら音楽に合わせて色々な動きを楽しむ有酸素運動の世界！※アクブルオリジナル「ウォーミングアップ」と「実技テスト動画」DVD付き

2020年 4/5・12・19・26 5/10・17・24 6/7

(全8回毎日曜※卒業テスト含む)

15:00~21:00 (スタジオ3時間/プール2時間) ※1時間休憩含む

受講料: 154,000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。)

会場 (株) ケーアンドイー 上社スイミングスクール

内容 ・アクアエクササイズ概要・水の特性
・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・鈴木久美子

最少催行人数 2名~

申込み締切 2020年4月3日 (金) まで



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。水の特性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

2020年 6/14・21 7/12・19 (全4回毎日曜※確認テスト含む)

15:00~21:00 (スタジオ3時間/プール2時間) ※1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。)

会場 (株) ケーアンドイー 上社スイミングスクール

内容 ・ トレーニング理論・水の特性
・ 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・鈴木久美子

最少催行人数 2名~

申込み締切 2020年6月7日 (日) まで



水中運動の基礎をしっかりと学びたい方やフィットネスクラブで活動する事を目指したい方は両養成コースを受講することでアクアエクササイズの基礎の構築となります。

また卒業後、すぐに現場で活躍できる様に養成期間中はリアルレッスンに参加し学ぶことが出来るサポート体制も充実しています。

インストラクター未経験者大歓迎です!!

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

◆アクアダンスベーシック養成 受講料: 154,000円 (税込み)

◆アクアエクササイズ筋トレ養成 受講料: 66,000円 (税込み)

◆両方受講: 220,000円 (税込み)

※アクブルゼミナール会員割引適用外

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

AQUA EXERCISE