

アクアブルーオヴティ 2021年間スケジュール

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

アクアブルーオヴティは、受講者とスタッフの健康と安全の確保を第一に会場施設と連携をとりながら、より安心な環境で可能な限りのオンライン講座と対面講座の実施が出来るように取り組んでまいります。

消毒・飛沫防止・検温など適切な対策を実施した上での開催を予定しています。
また状況を鑑みて開催を中止または日程変更する場合がありますので、ご了承下さい。

セミナー・塾・ワークショップ

◆28回ブルーセミナー（年1回開催） 対面開催

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。

8月8日(日) 講師：三嶋靖子・石塚由美
12:40~14:45 (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3回開催） 対面&オンライン開催

より一層濃い内容を提供していきます。リアルレッスン動画もご覧いただきながら自分自身のために、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14日(日) 講師：坪井啓子 オンライン
第2回 7月11日(日) 講師：坪井啓子 対面
第3回 11月14日(日) 講師：坪井啓子 オンライン
12:40~15:40 (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
対面実施会場：上社スイミングスクール

◆ワークショップ アクアピクス指導スキル編（年2回開催） オンライン開催

直ぐに実践できる様に具体的な例をあげ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。

第1回 8月28日(土) 講師：久保田喬子 オンライン
第2回 12月4日(土) 講師：久保田喬子 オンライン
20:00~22:00
各参加費：11,000円 (会員8,800円) 税込

◆ワークショップ アクアウォーキング (2days)（年1回開催） 対面&オンライン開催

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。

10月24日/11月7日(全2回/日曜) 講師：石塚由美
10月24日(日) 20:00~22:00 オンライン
11月7日(日) 15:00~20:00 (スタジオ/プール) ※更衣休憩30分含む 対面
参加費：33,000円 (会員26,400円) 税込
対面実施会場：上社スイミングスクール

各種養成コース

<p>◆アクアダンス ベーシック養成コース (全8回/年1回開催) 対面&オンライン開催</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4日11日18日 5月9日16日23日 6月7日13日(全8回毎日曜) 対面15:30~21:00(スタジオ/プール) 休憩含む オンライン18:00~21:00 参加費:154,000円税込※会員割引除外 講師 久保田喬子 対面実施会場:上社スイミングスクール</p>	<p>◆アクアエクササイズ 筋トレ養成コース (全4回/年1回開催) 対面&オンライン開催</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20日27日 7月4日18日 (全4回毎日曜) 対面15:30~21:00(スタジオ/プール) 休憩含む オンライン18:00~21:00 参加費:66,000円税込※会員割引除外 講師 久保田喬子 対面実施会場:上社スイミングスクール</p>
<p>◆軸アクア養成コース (3日/年1回開催) 対面&オンライン開催</p> <p>水中は様々な動作軸を調整するトレーニングにふさ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。 3月21日 4月18日 5月2日(全3回毎日曜) オンライン 開始時間調整中 対面 15:30~20:00(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 対面実施会場:上社スイミングスクール ※アップデート(1day)/9月19日(日) 参加費:22,000円(会員17,600円)</p>	<p>◆マーチ&ストレッチ養成コース (2日/年1回開催) 対面&オンライン開催</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。 8月22日 9月5日(全2回毎日曜) オンライン 20:00-22:00 対面 15:30~20:00(スタジオ/プール) 参加費:25,300円(会員20,240円)税込 講師 石塚由美 対面実施会場:上社スイミングスクール ※アップデート(1day)/4月25日(日) 参加費:16,500円(会員13,200円)</p>

※都合により、中止または日程変更、受講方法が変更する場合がありますので、ご了承下さい。
各種養成、研修の詳細やお申込みは、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



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!

名古屋アクブルゼミナール 2021年間会員パスポート: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

特典② 2ヶ月に一度、レッスン内容動画を会員様限定で定期的に配信

特典③ アクブルオンラインレッスン参加無料(期間中2回限り)

※詳しくは【名古屋アクブルゼミナール 2021年間会員パスポート】の案内をご覧ください。