

# 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

2021年  
第24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  
長年の経験と実績

## アクアダンスベーシック養成コース 対面&オンライン開催

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

2021年 4/4・11・18 5/9・16・23 6/7・13

(全8回毎日曜※卒業テスト含む) 対面とZOOMオンラインで開催

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

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。)

対面実施会場: (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

最少催行人数 2名~

申込み締切 2021年4月2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

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: (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

最少催行人数 2名~

申込み締切 2021年6月18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

# SYLLABUS

## 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や受講方法が変更する場合がありますので、ご了承下さい。

## アクアダンス養成コース

日程	講座内容	時間	
① 4月4日(日)	基本動作、ステップとアーム動作、音楽の効果	5.0	対面
② 4月11日(日)	水の特性、水中運動の効果、利点と問題点	3.0	オンライン
③ 4月18日(日)	ウォーミングアップとクーリングダウン	3.0	オンライン
④ 5月9日(日)	水中運動の心拍数と運動強度の調整	5.0	対面
⑤ 5月16日(日)	アクアダンスコリオプログラミング①	3.0	オンライン
⑥ 5月23日(日)	アクアダンスコリオプログラミング②	5.0	対面
⑦ 6月7日(日)	アクアダンスコリオプログラミング③	5.0	対面
⑧ 6月13日(日)	卒業テスト 15:30~21:00	5.5	対面

## アクアエクササイズ筋トレ養成コース

日程	講座内容	時間	
① 6月20日(日)	水の特性、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

実施会場：(株) ケーアンドイー 上社スイミングスクール

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。

# AQUA EXERCISE