

2021年 軸アクア アップデート

対面開催

既に軸アクア養成コースを修了されている方を対象にしたアップデート講座です。

人の動きの数だけ「体軸」「動作軸」が存在します。

『軸アクア』はフィットネスクラブでのグループ指導としても人気のクラスであり、水中パーソナルトレーニングのアイテムにも活用できます。理想の姿勢の獲得はダイエットにもつながり、関節の痛みの原因の確認もできます。アスリートから高齢者まで、パフォーマンスの向上が期待できるレッスンです。

この商品は坪井啓子オリジナル商品として養成コースを展開しています。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

既に軸アクア養成コースを修了されている方を対象にしたアップデート講座です。

9月19日(日) 対面講座 15:30~20:00(スタジオ/プール)

参加費:22,000円(会員17,600円)

講師 坪井啓子

対面実施会場:上社スイミングスクール

■定員 10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)

■申込み先 <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 k@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_k@yahoo.co.jp) 久保田宛にご連絡下さい。
一週間以内に返信が無い場合は再度、上記メールアドレスにお問い合わせください。

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。