

オンライン&対面講座

## マーチ&ストレッチ 養成コース

～2021年度 マーチ&ストレッチ養成コースのお知らせ～

このマーチ&ストレッチプログラムは30分間のレッスン内容で構成されています。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。歩く動作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を行い、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。

■日程 8月28日(土) 20:00～22:00 Zoomオンライン  
9月5日(日) 15:30～20:00 (スタジオ/プール) 対面  
※対面実施会場 株式会社 ケーアンドイー 上社スイミングスクール

■参加費 25,300円(ゼミナール会員20,240円)税込  
※認定者が再受講の場合は一般価格から50%OFFにて受講いただけます

■講師 石塚由美

■定員 5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

■申込み先 <http://ws.formzu.net/fgen/s695386>  
※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)



### 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。

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。