

第2期 BLUE TRAINING(ブルトレ)

ダイナミックかつ正確で怪我のないスキルフルな
パフォーマンスを身に付ける本気で身体と向き合うコース

名古屋のフィットネス業界を盛り上げ、活躍中の4人のスペシャリストが集結。
アクアブルーオヴティ発、インストラクター向けの年間トレーニングをご案内致します。

コースの流れは…4つのカテゴリーから成り立っています。

まず、体幹トレーニングでは、ご自身の体幹力を知り、その体幹力に合わせたトレーニングを行い安定した身体を準備していきます。そして次に、ピラティスで自分の身体をコントロールできる様に強化していきます。さらに、ジャイロキネシス®で背骨と四肢の連動を促し、最後にヨガで、太陽礼拝にのシークエンスを何十回と繰り返しながら自分の弱みを知り、本気で自分自身の身体と向き合える年間を通して一貫した内容となっております。

このコースは数年繰り返すことで、皆様のパフォーマンス力をさらなるものにしていきます。
この1年で本気で身体を変えたい方、パフォーマンスの質を上げたい方に、是非お勧めです。

◆年間スケジュール

日時	カテゴリー	講師	会場	定員	参加費
5月28日(日) 15:00~17:00	体幹トレーニング	西口雄生	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
6月25日(日) 15:00~17:00	体幹トレーニング	西口雄生	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
7月23日(日) 15:00~17:00	ピラティス	安田直美	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
8月27日(日) 15:00~17:00	ピラティス	安田直美	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
9月24日(日) 15:00~17:00	GYROKINESIS®	坪井啓子	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
10月15日(日) 15:00~17:00	GYROKINESIS®	坪井啓子	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
11月12日(日) 15:00~17:00	ヨガ(太陽礼拝基本)	迫口律子	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)
12月3日(日) 15:00~17:00	ヨガ(太陽礼拝108)	迫口律子	上社スイミングスクール	25名	4,000円(税込み)

◆受講対象者

運動指導に携わる方/保健医療に携わる方

◆講師・講座紹介



西口雄生 (株)ライフプロデュースジャパン代表

「体幹トレーニング」体幹力の評価方法と体幹トレーニングの実践

5月28日(日)/6月25日(日)…15:00~17:00

1日目の講座では、体幹力の「評価」を行います。まずは、自分の「体幹力」のレベルを知っていきましょう。体幹レベルに合わない体幹トレーニングをしてしまうと、誤った動き(代償動作)が発生し効果は半減してしまいます。体幹レベルに合った体幹トレーニングをすることによってレッスン時の動き・パフォーマンスが向上していきます。

腹横筋、横隔膜、骨盤底筋群、多裂筋、内・外腹斜筋、大腰筋など、普段のレッスン時にも活用できる体幹力の評価方法をご案内致します。

これらの評価を基に、「静的安定性」を高める体幹トレーニングを紹介致します。

次に、2日目の講座では、「動的安定性」を高める体幹トレーニングを紹介致します。

動的安定性が低いため、足部、膝、股関節、腰部、肩などに痛みを抱えてしまいます。

体幹力と共に、適切な柔軟性と筋出力を維持していきましょう。

そして、楽しく長く現役インストラクターを続け、最高のパフォーマンスをお客様に提供していきましょう。



安田直美 整体 & フィットネスBody Suppli

「ピラティス」骨のポジション、関節を意識して動いてみましょう

7月23日(日)/8月27日(日)…15:00~17:00

ピラティスは、体幹トレーニングのイメージがありますが、実はコントロールジーとも呼ばれ自分の身体をコントロールするエクササイズでもあります。

ピラティスのエクササイズを通して、骨盤・脊柱・頭蓋の適切なポジション・関節の適切な動かし方を感じてみませんか。

骨盤・脊柱・頭蓋のポジションが良ければ、体幹が安定しやすく四肢が自由に使えるので、パフォーマンスも大きくなります。

今回は、骨のポジションや関節の動きを意識して、さらにピラティスでいうエロンゲーションを意識しながら、エクササイズや動作を行って頂きます。

エクササイズをしている中で、体幹が安定する感覚や四肢が自由に大きく動かせる感覚が身に付き、日々のパフォーマンスにお役立て頂けたらと思っています。



坪井啓子 (有)アクアブルーオヴティCEO

「GYROKINESIS®」背骨から手足をストレスなく動かしてみましよう

9月24日(日)/10月15日(日)…15:00~17:00

ジャイロキネスがウエイトを置いているのは「背骨の調整」です。

ダンサーやインストラクターに怪我が多い理由の多くは姿勢に問題があります。

ジャイロキネシスでは、背骨を反り・丸め・ねじる様々な動きをして、意識して背骨を動かすことで全身の骨格や筋肉のバランスを整えていきます。センターから肩甲骨へ、骨盤へ連動する感覚を身につけていきましょう。背骨には、神経も通っていますので、心と体のバランスも整います。

ジャイロキネシスの目的は、関節や骨と筋肉の間など、身体の色々なところにスペースを作ることですが、そのスペースは「心」にも繋がり、精神的にも良い面があると思います。

ジャイロキネシスでは「呼吸」も大切にしています。呼吸と一緒に身体を動かして、酸素を取り入れて身体を全体を活性化させていきましょう。



迫口律子 フリーインストラクター

「ヨガ」太陽礼拝基本・太陽礼拝108

11月12日(日)/12月3日(日)…15:00~17:00

太陽礼拝とは、太陽から受ける様々な恩恵に感謝を表す礼拝の舞です。

シークエンスはとてもシンプルですが、全身をくまなく使います。一連の動きを呼吸と共に、流れるように行うことで、全身に刺激を与え、強さと柔軟性をもたらしてくれます。

人間には、108つの煩惱(怒り・妬み・強欲・愛欲など、迷いや苦しみの原因となる心)があると言われています。108回の太陽礼拝では、1つの礼拝毎に、煩惱が1つずつ浄化されていきます。

1日目は、ヨガや太陽礼拝の基本の動きと呼吸を習得し、2日目は、108回太陽礼拝へと挑戦していきます。動的な瞑想を感じ、自分自身と向き合いながら、心身共にすっきりと、新しい年を迎えましょう。

◆申し込みについて

申し込み先 <https://ws.formzu.net/fgen/S55855879>

※申し込み確認後、担当武田より連絡致します。



(申し込みQRコード)

期間限定受付(5月21日受付終了)

①でら得！！年間パスポート…24,000円(税込み)/8講座セット(1講座あたり3,000円)
全8講座が受講でき、4つの異なるカテゴリーを思う存分堪能できる大人気パスポート
更に1講座あたりの受講料が大変お得で、満足度120%

受付期限(9月30日まで)

②3回チケット…10,800円(税込み)/1講座あたり3,600円
全講座は参加できない。しかし可能な限り受講したい方におススメのチケット
3回チケットを、2セット購入してもお得です。
(但し、購入者のみ使用可能。申し込み時に受講日を選択)

受付期限(各講座前日まで)

③単発チケット…4,000円(税込み)
カテゴリーを続けて受講することをおススメしますが、ピンポイントで受講したい方向け
(申し込み時に受講日を選択)

その他、ご質問等は担当武田まで、ご連絡お願い致します。

aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp