

# TSUBOI塾 2019年10月27日(日)

15:00~19:30 スタジオ&プール



## 「アクア指導者に必要な軸トレ」 ～パーソナルトレーナーの見解～ 西口雄生 15:00~17:00(スタジオ)

足部～股関節、股関節～体幹、体幹～肩と全てを繋ぐ軸があります。その「軸」の偏りや歪みが、パフォーマンスの低下や怪我の原因にも繋がります。

「軸」の作り方を学び、ストレッチや筋トレによるバランス調整を取り入れアクア動作の動き改善や、自分自身のカラダのケア方法を習得しましょう!!



## 「冬季のアクアトレーニング」 坪井啓子 17:30~18:30(スタジオ)/18:30~19:30(プール)

例外なく冬期のプールは盛夏に比べると足が遠のいている方が多く、指導者も集客が見込めないのは当然のことと考える傾向にあります。

文献には「冷たいプールでの運動」がいかにダイエットに適しているか、筋トレに向いているかを教示しています。確かに理論的にはそうですが、活かしきれず水温に負けてしまう傾向にあります。

今回の講座ではカラダの芯から温まり、クラスのラストまで冷えることのないヒントをお伝えしていきます。

- |        |   |             |
|--------|---|-------------|
| ■受講料   | 一般価格  | 13,500円(税込) |
|        | 会員サポート価格  | 10,800円(税込) |
| ■定員    | 15名(定員になり次第受付を終了致します)   |             |
| ■会場    | 株式会社 ケー・アンド・イー 上社スイミングスクール  |             |
| ■申し込み先 | <a href="http://ws.formzu.net/fgen/s55855879">http://ws.formzu.net/fgen/s55855879</a> |             |
|        | ※申込み確認後、担当武田より連絡致します  |             |
| ■協賛    | 株式会社 明治   |             |
| ■主催    | 有限会社 アクアブルーオヴティ   | (申込みQRコード)  |

