

# TSUBOI塾

2020年 9月27日(日) / 11月22日(日)

zoomオンライン開催

## 【3D spiral AQUA】 TSUBOI



水中運動の利点として、膝痛や股関節痛の方々にも浮力のおかげで痛みが少なく運動出来ます。しかしその原因となる姿勢不良のまま出来てしまう運動は逆に言うと【不良姿勢の助長】をしているとも言えます。

膝に負担がかかっている不良姿勢のため膝痛を起こしているにも関わらず水中では楽にケンケンが出来てしまいます。つまり楽な環境でごまかして運動をしているのです。せっかく楽な環境ならば、そのレッスンで正しい動き方を再教育するようなアクアダンスを提供できればと思います。

【軸アクア (TSUBOI監修) 理論】をアクアダンスに落とし込んでいる過程で作り上げた【3D spiral AQUA】手足の動きは体幹(腹斜筋と臀筋)から派生させ、アクア独特の動作は重心軸に注目しています。水中でダンスをしているうちに陸上での動きがスムーズになるような指導をお伝えします。

### 【オンライン 2DAYS タイムスケジュール】

◆12:40~13:40 zoom講義60分 (3D spiral AQUAの方法論をレクチャーします)

◆14:00~14:45 zoom実技45分 (実際のレッスンを生配信をご覧ください)

◆15:10~15:40 zoom講義30分 (レッスンの解説をします)

※上記の内容を2回連続で受講できます。レッスンの内容は両日共、変わります。お楽しみに！

### 【受講料】

①オンライン2days	一般 18,000円(税込) / 会員 14,400円(税込)
②オンライン+録画データ購入	一般 14,100円(税込) / 会員 12,300円(税込)
③録画データ購入2day	一般・会員 10,200円(税込)

※申込み時に、①オンライン2day/②オンライン+録画データ購入/③録画データ購入2day  
3パターンのなかから、選択をお願い致します。

※オンライン受講者には、録画データを無料でプレゼント致します!!

### 【申し込み先】

<http://ws.formzu.net/fgen/s55855879>

(申込みQRコード)

※申込み確認後、オンライン受講の詳細を担当武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

お問い合わせは [aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp) 武田宛にご連絡下さい

