

# TSUBOI 塾

2025年3月9日(日)

【アクアビクス】

今回の課題：水中運動に動作確認が必要な訳

TSUBOI base

講師：TSUBOI

## 【講座内容紹介】

『水（水中）』という環境には、物理的性質に素晴らしい特徴がいっぱいあって、その四大特性である『浮力・水温・水抵抗・水圧』は水中で運動する方々に特別な利益をもたらしています。インストラクターの皆様が養成コースで学ばれた『水中運動の良いところ』です。

今回の講座では長年アクアビクス（エクササイズ）に参加されている会員様のコトバから

- ・水中では痛くないんだけど日常（陸）では相変わらず痛いわ
- ・ずっとアクアビクスに参加しているのに姿勢は直らないものね

この二つのキーから講座をスタートさせていきます。

姿勢の良し悪しと関節の痛みは必ず紐づけできますが、水中では姿勢が悪くても身体を大きく動かすことができ、そして関節の痛みが軽減される環境ですので多少なりとも運動ができてしまうのです。

水中運動の良いところと悪いところは指導者にも参加者にも紙一重の効果ですね。

水中というせっかくのチャンスを選択された対象者の皆様に、姿勢の改善と動作の改良という目標を指導者と一緒に習得できる時間をご提供できるヒントをお伝えします。

## 【タイムスケジュール】

10：30～12：00 講義 90分：上記の講座内容を簡単にわかりやすくご提案します

12：30～13：30 実技 60分：一般クラスへの参加《TSUBOI仕込みを体験できるアクアビクス》

【定員】15名（先着順）

【受講料】一般 18,500円 ゼミナール会員 14,800円

【対面実技会場】上社スイミングスクール

【申込み方法】専用のQRコードからお申込みください

- ①対面受講（録画データ付き） ②録画データ購入のみ

上記2パターンからご希望の受講スタイルを選択してください

※録画データは受注販売となります。キャンセルは致しかねますので予めご了承ください。

※録画データお振込み案内は、講座終了後データを確認したのち、メールにて連絡をいたします。

【問い合わせ先】→aqua\_blue\_of\_ta@yahoo.co.jp（受付担当 武田まで）



受講割引+特典付き  
「名古屋アクブルセミナー会員」  
同時申込み受付中！！

※「カラダワークショップ講座」講師：中川秀樹氏 TSUBOI塾終了後に同日開催！！

主催 有限会社アクアブルーオヴティ