

# 2024年 アクアブルー・オヴティ 年間スケジュール

【**塾・セミナー・ワークショップ・スペシャルレッスン**】講座専用申込みフォームよりお申し込みください。

**TSUBOI塾**（年2回開催） 対面orアーカイブ受講 各講座定員：15名

講義+一般参加者と共にリアルレッスンに参加型の講座 ★録画データ付き

◆第1回 2月18日(日) 12:00~14:45 (スタジオ/プール) 講師 坪井啓子

◆第2回 8月4日(日) 10:30~13:30 (スタジオ/プール) 講師 坪井啓子

各参加費：18,500円 (ゼミナル会員14,800円) 税込 会場：上社スイミングスクール

**ブルーセミナー**（年2回開催） 対面orアーカイブ受講 各講座定員：15名

講義+一般参加者と共にリアルレッスンに参加型の講座 ★録画データ付き

◆第32回 4月14日(日) 11:30~14:00 (スタジオ/プール) 講師 石塚由美・角野玲奈

参加費：7,000円 (ゼミナル会員5,600円) 税込 会場：スポーツシティ旭

◆第33回 10月20日(日) 11:00~13:30 (スタジオ/プール) 講師 久保田喬子・鈴木久美子

参加費：7,000円 (ゼミナル会員5,600円) 税込 会場：上社スイミングスクール

**カラダワークショップ**（年3回開催） 対面orアーカイブ受講 各講座定員：15名

スタジオで自身のカラダと向き合う講座

◆2月18日(日) 15:15~16:45 講師 中川秀樹

◆8月4日(日) 14:00~15:30 講師 山下駿

各参加費：12,500円 (ゼミナル会員10,000円) 税込 会場：上社スイミングスクール

◆10月20日(日) 14:00~15:30 講師 久保田喬子

参加費：5,625円 (ゼミナル会員4,500円) 税込 会場：上社スイミングスクール

**スペシャル体験レッスン**（年1回開催）対面受講 レッスン定員：15名

日頃、受けられないプログラムの体験レッスン

◆マーチ&ストレッチ (プール) 4月14日(日) 14:15~15:00 講師 石塚由美

参加費：1,540円 (ゼミナル会員1,040円) 税込 会場：スポーツシティ旭

【**養成・アップデート**】 養成専用申込みフォームよりお申し込みください。

**アクアエクササイズ ベーシック養成コース** (8days) 対面受講 講座定員：4名

水中運動の世界 アクアダンスと筋肉トレーニングの基礎を学びます

★アクブルオリジナルの「ウォーミングアップ」動画と「筋トレ10」動画付き

5月12日.19日/6月2日.9日.16日/7月7日.14日.21日 (全日曜日)

10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 久保田喬子

参加費：192,500円 (ゼミナル会員154,000円) 税込 会場：上社スイミングスクール

**アクアウォーキング基礎養成**（年1回開催）対面受講 講座定員：4名

音楽に合わせずに、歩くことを基本に進めていく水中ウォーキングのワークショップ

6月9日(日) 10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 石塚由美

参加費：25,000円 (ゼミナル会員20,000円) 税込 会場：上社スイミングスクール

**スキルアップセミナー** (2days) 対面受講 講座定員：4名

アクア指導者または指導経験者の為の短期間のスキルアップコース

11月10日.17日 (全日曜日) 10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 久保田喬子

参加費：42,000円 (ゼミナル会員 33,500円) 税込 会場：上社スイミングスクール

## 軸アクア養成コース (3days) 対面受講

講座定員：4名

TSUBOI考案オリジナルプログラム

水中は様々な動作軸を調整するトレーニングにふさわしい環境であることを再確認できるコースです。

★動画配信あり ※次回からはアップデートに参加いただけます。

6月16日・7月7日・14日 (全日曜日) 10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 坪井啓子

参加費：77,000円 (ゼミナール会員61,600円) 税込 会場：上社スイミングスクール

## 軸アクア認定者アップデート (1day) 対面受講

講座定員：4名

10月6日(日) 10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 坪井啓子

参加費：23,000円 (ゼミナール会員18,400円) 会場：上社スイミングスクール

## マーチ&ストレッチ養成コース (1day) 対面受講

講座定員：4名

石塚由美考案オリジナルプログラム

マーチとストレッチを組み合わせて全身の筋肉を満遍なく動かす30分プログラムです。

★動画配信あり ※次回からはアップデートに参加いただけます。

5月12日(日) 10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 石塚由美

参加費：25,000円 (ゼミナール会員20,000円) 税込 会場：上社スイミングスクール

## マーチ&ストレッチ認定者アップデート (1day) 対面受講

講座定員：4名

9月8日(日) 10:00~14:30 (スタジオ/プール) 講師 石塚由美

参加費：17,500円 (ゼミナール会員14,000円) 会場：上社スイミングスクール

※都合により、中止または日程変更、受講方法が変更する場合がございますので、ご了承下さい。

各種詳細やお申込み開始は、順次HPまたはSNSでお知らせいたします。



アクブル公式LINE登録で  
講座の申込み開始情報が  
届きます。



各種講座専用  
申込みQRコード



養成・アップデート専用  
申込みQRコード



アクブルゼミナール会員  
申込みQRコード

## 名古屋アクブルゼミナール会員2024年登録！ 年間パスポート 3,300円(税込)

指導者の皆様と共に学び、前へ進んでいきたいと思っています。時代が変わるように、私たちも変化を楽しみましょう。  
各種講座申込みフォームよりお申し込みください。

【ゼミナール会員特典】 ※入会日から2024年12月末まで有効

①2024年全講座/養成 **受講料が毎回20%OFF** (一部除外あり)

②**定期動画配信サービス** (年6回) アクアエクササイズ関連動画

※動画視聴期限は配信月から2025年2月末まで視聴可能

③レギュラーレッスンまたは無料イベントに限り**年2回参加無料**

※株式会社ケーアンドイー (上社スイミングスクール・スポーツシティあいち・スポーツシティ旭)  
の弊社スタッフが担当するものに限りご利用いただけます。

