

養成コースとして長年の経験と実績のある

Nagoya AQUA BLUE of T

アクアエクササイズ

ベーシック養成

2025年  
第26期

## 2025年アクアエクササイズベーシック養成コース

アクアエクササイズの基盤として有酸素運動の基礎と筋肉トレーニングの基礎を学びます。水の特性を活かしながら行う水中運動の世界！

2025年4月6日.20日／5月11日. 18日／6月1日.15日／7月6日.13日（全日曜日）  
10：00～14：30 全8回コース

受講料：192,500円（ゼミナール会員154,000円）（税込み）

☆テキスト・動画教材含む（分割払いをご希望の方は担当者にご相談ください。）

★アクブルオリジナル「基本動作」「ウォーミングアップ」「筋トレ10部位」  
動画付き

★養成期間中、アクアレッスンに参加し放題！！リアルな現場を体感しながら学ぶことができます

会場：(株)ケーアンドイー 上社スイミングスクール（名古屋市名東区上社）

内容 ・アクアエクササイズ概要・水の特性  
・プログラミング・インストラクション  
・解剖学・生理学・運動力学 など

講師 久保田喬子

最少催行人数 2名

申込み締切 2025年4月1日（火）まで



**【無料オンライン説明会】** 説明会の所要時間はおよそ30分

この養成の特徴やアクアエクササイズについての解説をしていきます。

質問や相談にも丁寧にお答えします。ご興味がある方や他社養成との比較検討をされている方など、まずはお気軽にお問い合わせください。

説明会の日程 ご希望日をお選びください。 各定員 1名

・ 3月17日（月） 13：00～13：30 ・ 3月22日（土） 16：00～16：30

・ 3月27日（木） 20：00～20：30 ・ 3月31日（月） 10：00～10：30

※上記日程でご都合が合わない方はご相談ください。申込み締切は各日の前日まで

## 2025年 アクアエクササイズベーシック養成コース カリキュラム

日程	講座内容
① 4月6日(日)	基本動作、ステップとアーム動作、音楽の効果
② 4月20日(日)	水の特性、水中運動の効果、利点と問題点 ウォーミングアップとクーリングダウン
③ 5月11日(日)	水中運動の心拍数と運動強度の調整 アクアダンスコリオプログラミング①
④ 5月18日(日)	アクアダンスコリオプログラミング② 水中指導の留意点、高齢者指導、安全管理
⑤ 6月1日(日)	トレーニングの利点と問題点
⑥ 6月15日(日)	トレーニング理論、解剖学、運動力学 プログラミング①、インストラクション
⑦ 7月6日(日)	プログラミング② 様々な活用方法
⑧ 7月13日(日)	アクアインストラクターの様々な活動 学科テストと課題実技リードと評価 ※受講人数により終了時間の変更あり

10:00~14:30 (スタジオ2.5時間/プール2時間)

実施会場：(株)ケーアンドイー 上社スイミングスクール (名古屋市名東区上社)  
講座内容は進行状況により、変動します。

### こんな方にオススメ！！

水中運動の基礎をしっかりと学びたい方やフィットネスクラブで活動する事を目指したい方はアクアエクササイズの基礎の構築となります。

また養成期間中はリアルレッスンに参加し放題で学ぶことができ、授業日以外でも講師に何度でも無料で質問が可能です！サポート体制も充実している養成コースです。

### インストラクター未経験者も大歓迎です！！

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

**受講料：192,500円（ゼミナール会員154,000円）（税込み）**

※アクブルゼミナール会員割引適用

※分割払いをご希望の方は申込みフォームのメッセージ欄に「分割払い希望」と入力ください。

### 無料オンライン説明会・養成のお申込みについて

養成専用申し込みフォームでお申込みください。  
後日、担当者より申込み確認とお支払い方法を連絡致します。

各種養成に関するお問い合わせは  
aqua\_blue\_of\_k@yahoo.co.jp 久保田まで  
主催 アクアブルーオヴティ



各種申込み  
QRコード