



＼組み合わせが楽しい30分／
水中足踏みとストレッチ

第6期

マーチ&ストレッチ 養成コース

初心者、高齢者クラスに大人気！！

私たちの日常生活において、
身体の緊張とリラックスはどちらも必要です。
足踏み動作とストレッチを組み合わせた
高齢者、運動初心者に特にオススメの
プレコリオのプログラムです。
プール実技でその場で実感し学習します。



講師 石塚由美

2025年6月1日(日) 10:00-14:30

講座
流れ

マーチ&
ストレッチ
基礎知識

2つの
プレコリオ
指導基本

プール実技
指導実践

修了

お申し込みは
こちらから→



(有) アクアブルーオヴティ
お問い合わせ 武田
aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp