

"JIKU" AQUA

Slow is Smooth

Smooth is Strong

【軸アクア】3days養成コース2025

- ① 5月11日(日) 10:00~14:30
- ② 6月15日(日) 10:00~14:30
- ③ 7月13日(日) 10:00~14:30



講師 TSUBOI



←お申し込みはコチラ

専用QRコードからお申し込みください

返信メール aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp 武田

【軸アクア】は坪井啓子考案のプログラムとして2018年からスタートさせ、養成コースとアップデートコースを一年に一回ずつ展開し続けています。

人間が身体を動かす時には、体軸は1本だけではなく、多くの軸が互いに協力し合って運動動作を安定させています。このプログラムは、その複数の動作軸の協調性と協働性を向上させていく内容です。長期で実施することで、カラダの歪み、動作のクセ、使わなくなっている筋肉を意識でき、体幹の安定を促し、より多くの筋肉を動員させて美しくラクに動くことが出来るようになります。

【軸アクア】はフィットネスクラブでのグループ指導としても人気のクラスであり、水中パーソナルトレーニングのアイテムにも活用できます。

- ★基本的動作の動画配信あります。
- ★受講中はご自身の端末機器で撮影も許可しています。
- ★次回からは認定者限定アップデートコースに参加いただけます。

- 会場 上社スイミングスクール (名古屋市名東区)
- 参加費 77,000円 (ゼミナル会員61,600円) 税込 ※認定者の再受講: 38,500円 税込
- 定員 **すでに満席/4月までに申し込みに関り増員します**

【軸アクア】認定者2025年アップデートコース(1day)

- 日程: 10月5日(日) 10:00~14:30
 - 実施会場: 上社スイミングスクール
 - 講師: 坪井啓子
- こちらは準備が整い次第、順次申込み開始いたします