

BLUE SEMINAR35

水中運動のための 「連動性」 ウォーミングアップ

しなやかな動作を取り戻す

脳と身体を繋ぎ、

2026 4・19 日

時間 スタジオ講義 10:30～12:10
プール実技 12:30～13:35

会場 上社スイミングスクール
愛知県名古屋市



講師：久保田喬子

3つのプログラミングのヒント

- ✓ 不安定さを味方にする
- ✓ 感覚器から脳と全身を繋ぐ
- ✓ 水の特性で脳の制限を解除する

【指導者の皆様へ】

私は、自分の身体が変わる体験こそ、指導者の知的好奇心と情熱を最も引き出すと信じています。今回は現場で即活かせる実践型スタイル。まずは皆さんが、脳と身体が繋がる刺激を体感してみませんか？
「明日、クラスで伝えたい！」というワクワクを是非お持ち帰りください!!

講師紹介

フリーインストラクター
久保田喬子
(くぼたきょうこ)



アクア指導者の可能性を拡げる

AQUA BLUE of T
NAGOYA

フォームよりお申し込みください ▶

<https://www.aqua-blue-of-t.com>

アクアブルーオヴティ 🔍

