

2024【軸アクア】養成コース 3days

★一年に一度だけ ★再受講生は受講費半額

【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様になります。

【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。

- ★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。

■日程

- 1日目 6月 16日 (日) 対面講座 10:00～14:30 (スタジオ/プール)
- 2日目 7月 7日 (日) 対面講座 10:00～14:30 (スタジオ/プール)
- 3日目 7月14日 (日) 対面講座 10:00～14:30 (スタジオ/プール)

■会場 上社スイミングスクール (名古屋市名東区)

■講師 坪井啓子

■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 4名 (定員になり次第受付を終了致します)

■申込み先 専用QRコードからお申込みください

※申込み確認後、下記メールアドレスにて返信いたします
aqua_blue_of_k@yahoo.co.jp 久保田

【軸アクア】認定者2024年アップデートコース(1day)

■日程：10月 6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



講師 TSUBOI



(養成申込みQRコード)



軸アクア サンプル動画
こちらをタッチ

主催 有限会社アクアブルーオヴティ