

TSUBOI塾

テーマ：大切な参加者に下半身の強化を目的とするクラスを提供する

足力復活

「足から中高年の生活パフォーマンスを上げる」



2024/08/04(SUN) スタジオ10:30-12:00
プール実技12:30-13:30

私たちが指導するアクアビクス（アクアダンス・アクアトレーニング・水中歩行など）は全身の筋肉が十分に使われています。

アクアビクス（アクアダンス）の運動中に下半身もたくさん運動します。

しかしながら荷重して活動する下肢（足関節+膝関節+股関節）の筋肉連動連鎖と、浮力で体重をかけずに活動する下肢の筋肉の使われ方は少々違うのです。

今回の講座では意識をして活動的に現実的に使ってみましょう。

そして

今回の提案とテキスト内容は、このような「下半身に特化したプログラム」をイベントやレギュラークラスで活用できるような詳細になっています。

昨今の「超高齢化社会」にもっとも必要な水中運動だといわれています。

軸アクアの体幹トレーニングと歩行に必要な筋肉のトレーニングを掛け合わせたTSUBOIbaseをすべてご提供いたします。

◆タイムスケジュール

10:30-13:30 講義・実技/スタジオ・プール

◆受講料

一般18,500円(税込) ゼミナール会員14,800円(税込)

◆受講スタイル

対面受講またはアーカイブ受講

◆定員

15名(先着順)

◆申込み方法 専用のQRコードからお申込みください

①対面受講(録画データ付き)・②録画データ購入のみ

上記2パターンからご希望の受講スタイルを選択してください

◆講師 TSUBOI

アクアエクササイズ

パーソナルトレーナー

アクアブルーオヴティ取締役



◆会場

ケーアンドイー上社スイミングスクール



「問い合わせ先」

aqua_blue_of_ta@yahoo.jp 受付担当武田まで

(申込み専用QRコード)

※同日「山下駿/カラダセミナー」開催。ダブル受講がお得!!

Aqua blue of T
アクアブルーオヴティ