

# BRUE SEMINAR 33

## アクア指導者とアクア参加者を 元気にするセミナー

# 10/20 (日)



申し込みQRコード

データ購入者も  
大歓迎



11:00 ~ 13:30

講義 11:00 ~ 12:00

実技 12:30 ~ 13:30



会場 上社スイミングスクール

受講料 一般 7,000円 ゼミナール会員 5,600円

**キーワードは元気!**

このセミナーに参加することで、コンディショニングで、アクアダンスで  
皆さんが**元気**になり、皆さんのお客様を**元気**にします…

一粒で二度美味しい講座で体験して交流してこれからのレッスンに活かしませんか!

「スイッチをON/OFFにするアクア」  
～感覚へのアプローチ～

「FUN,FAN,アクア」  
～ターゲットを明確に～

担当講師

水の特性を活かし、運動器だけでなく感覚器にも着目したコンディショニングアクアをご紹介します。

感覚スイッチのON/OFFを切り替え、筋肉の緊張や不均衡を改善し安定性を高めます。今よりももっとカラダって面白いと感じていただける時間になると思います。

久保田喬子



鈴木久美子



今回は『お腹』『ウエスト』をターゲット!

トレーニングアクアではなくアクアダンスです。

食欲の秋、脂肪のつきやすい冬に向け参加者に目的を持って参加していただける内容をお伝えします。さらにアクアが好きと感じる時間になると思います。

☆同日開催 カラダワークショップ開催 講師 久保田喬子

詳細は別途要項をご覧ください