

# ハーフデー（半日）講習会 **¥8,400(税込)**

**新企画**

■ 13:00 ~ 17:00

■ オンワード総合研究所(横浜市)

## 第1回(水中ウォーキング)

■ 1月16日(日)

誰にでも出来る効果的な水中歩行。  
指導の悩みを解消するヒント。

【講師】 田井村悦子/他  
(ATRIナショナルトレーナー)



## 第2回(アレクサンダー水泳)

■ 4月3日(日)

姿勢矯正に役立つ泳ぎ方。 スイスイ  
楽に泳げるテクニック。

【講師】 松本桂江/他  
(ATRIナショナルトレーナー)



## 第3回(スイムナスティック)

■ 5月15日(日)

アクアのルーツ。 泳法体操。 アクア  
とスイミングのクロスオーバー。

【講師】 原 恵/他  
(AEAナショナルトレーナー)



## 第4回(水中ウォーキング)

■ 6月19日(日)

誰にでも出来る効果的な水中歩行。  
安心・安全な歩き方の指導ヒント。

【講師】 窪 孝枝/他  
(ATRIナショナルトレーナー)



## 第5回(マタニティーアクア)

■ 11月27日(日)

「水」 の特性を活かした出産に役立  
つ水中運動。 らくらくアクア。

【講師】 浅井貴子/他  
(看護師/助産師)



お申し込みはインターネットでもOK!  
**[www.aqua-adi.co.jp/](http://www.aqua-adi.co.jp/)**

# ベーシック（全日）講習会 **¥19,530(税込)**

≡ お得クーポン付き ≡

■ 09:30～17:30 ※昼食付き  
■ オンワード総合研究所(横浜市)

## 第19回 AEA ベーシック・アクア ■ 1月23日(日)

アクアフィットネスの指導プログラムの基本。4つの基本コンセプトをマスター。

AEAナショナルトレーナー



## 第9回 ATRI ベーシック・セラピー ■ 2月27日(日)

アクアセラピーの指導プログラムの基本。7つの動作カテゴリーをマスター。

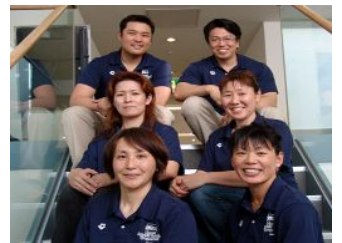
ATRIナショナルトレーナー



## 第2回 HYDRO ベーシック・ハイドロ ■ 4月10日(日)

究極のアクアギア・ハイドロトーンの効果を引き出すヒント。アクアギアの考え方。

HYDROナショナルトレーナー



## 第10回 ATRI ベーシック・セラピー ■ 9月23日(祝)

アクアセラピーの指導プログラムの基本。7つの動作カテゴリーをマスター。

ATRIナショナルトレーナー



## 第20回 AEA ベーシック・アクア ■ 10月2日(日)

アクアフィットネスの指導プログラムの基本。4つの基本コンセプトをマスター。

AEAナショナルトレーナー



お申し込みはインターネットでもOK!  
**[www.aqua-adi.co.jp/](http://www.aqua-adi.co.jp/)**