

ふれあい健康増進館 ゆらら

社内研修会



[写真の説明をここに追加します。]

【 本日のスケジュール 】

10:00～11:00(スタジオ)

アクアエクササイズの基本知識

11:00～12:00(スタジオ)

実技プログラムの紹介・説明

12:00～13:00 昼食

13:00～13:30(プール)

アクアリズムの実際 I

13:30～14:00(プール)

アクアリズムの実際 II

14:00～14:30(プール)

有酸素性プログラム(サンプル)

14:30～14:40 休憩

14:40～15:20(プール)

ハイトーン/ウォーターウエイの

用途紹介とサンプルレッスン

15:20～15:50(プール)

リラクゼーションプログラムの実際

(Aichi プログラム 20 分)

16:00 終了

2015 年 10 月 6 日 10:00～16:00



株式会社 アクアダイナミックス研究所

〒223-0053 横浜市港北区 綱島西 2-13-7-301

045-544-9098 | URL: <http://www.aqua-adi.co.jp> |