

AQUA TOOL COLLECTION!!!

アクアツールの決定版!



NAOKO ABE



KENICHI YOSHIDA



MANAMI TAKANUMA



EIICHI TANUMA

アクアロジック
アクアグローブ
アクアヌードル
アクアフロート

アクアロジック&フロート用具
で緊張と弛緩のマジック!
水の効果を最大限に引き出す。
自分の身体の為にアクションを。
パーソナル実践編

阿部治子

アクアグローブでサーキット
トレーニングをより効果的に!
シンプルな動きでダイナミックに
ハードな運動を短時間で完了させ
ます。

吉田賢一

アクアヌードル七変化!ヌードル
で楽しさと運動効果を引き出す。

田沼栄一

アクアロジックグループワーク♪
心地よい動きから、オンザビート
でリズムカルにエクササイズ!

高沼麻奈美

AQUA LOGIX アクアロジック
NOODLE ヌードル
GLOVE グローブ
FLOAT TOOL フロートツール

2023'
7.17
(月) 祝日

会場 ; 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

お問い合わせ TEL 045-544-9098

主催 (株)アクアダYNAMIXS研究所



AQUA TOOL COLLECTION!!

2023年7月17日(月祝)
 田園都市加チャ-＆健康ｽｯ-ｾﾝﾀ-

| 時間 | 内容 | 場所 |
|-------------|--|------|
| 12:30~13:00 | 受付 オリエンテーション | スタジオ |
| 13:00~14:00 | 講義&実技【阿部治子】 ~抵抗具と浮揚具を活用して水の素晴しさを伝えよう！パーソナル編~ アクアロジック（抵抗具）とフロートギア（様々な浮揚具）の筋緊張と筋弛緩を考える。 | スタジオ |
| 14:15~15:15 | 浮揚具；①緊張の強い部位の脱力を促す②バッドラガッツメソッドで適切な身体の運動連鎖を促すことで『良いカラダの使い方』をインプットする 抵抗具；水の抵抗を得ながら体を動かすことで①『体幹優位』の身体の使い方を獲得する②その人の目的に沿った運動を導く（有酸素効果・筋力向上・身体調整等） | プール |

| | | |
|-------------|--|-----|
| 15:30~16:05 | アクアロジック実技【高沼麻奈美】 ~ファンダメンタルアクアロジック~ アクアロジックを装着し、ゆっくりとした心地よい動きから、音楽に合わせリズムカルにテンポ良く動きます。 | プール |
| 16:10~16:45 | アクアグローブ実技【吉田賢一】 ~アクアミット サーキットトレーニング~ 今回は“サーキットトレーニング”をより効果的に行うためにアクアミット（グローブ）を使用して運動不足の解消、そしてアンチエイジングのために抗重力筋を鍛えるバリエーションを羅列していきます。 | プール |
| 16:50~17:25 | ヌードル実技【田沼栄一】 ~アクアヌードルで楽しさ倍増！~ アクアヌードルの使用テクニックを皆さんにシェアします！ 脂肪燃焼・筋力アップ・有酸素運動まで運動効果を引きだします。 | プール |

※ 都合により、スケジュールが変更になる場合がございます。

アクアツールコレクション申込書

| | | | | | |
|---|------|--|--------|---|---|
| 名前(フリガナ) | 生年月日 | 西暦 | 年 | 月 | 日 |
| 現住所 | 〒 | | TEL : | | |
| E-mail | | | CELL : | | |
| <input type="checkbox"/> 認定者 7,500円(税別) (AEA/ATRI/WATSU) | | <input type="checkbox"/> 一般 9,000円(税別) | | | |



(株)アクアダイナミックス研究所
 TEL:045-544-9098 FAX:045-544-9390