



# アクア トレーニング コレクション

アクアトレーニングの決定版!

アクアトレーニング3大メソッドをあなたへ

## 3.24 (sun)

### 13:00 - 17:00

会場: 田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター

AEA監修:

アクアインターバル

アクアサーキット

アクアコンディショニングを

講義で徹底分析 & わかりやすく解説

プールで3大メソッドを実体験!

## 老若男女、今こそプールは トレーニングプログラムの時代へ



根上千都子



大貫那知子



原 恵

受講料: 一般者 ¥9,000 (+税)

AEA/ATRI/WATSU認定者 ¥7,500 (+税)

ホームページから申し込み→

主催: アクアダイナミクス研究所

お問合せ ☎045-544-9098 お申込みは裏面へ



素晴らしいアクアトレーニングの世界へ  
 ようこそ！  
 アクアトレーニングコレクション

アクアトレーニング3大メソッドを学ぼう



アクアコンディショニング



アクアインターバル



アクアサーキット

心身を整え、身体機能向上を目的としたプログラム。身体面、精神面を考慮していきます。

アクアエクササイズと休憩を交互に繰り返すトレーニング！  
 心肺機能の向上を目的としたプログラミングです。

厳選されたエクササイズを連続し、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる構成されたプログラム。

スケジュール

- 13:00～受付
- 13:30～14:40 講義 アクアトレーニング理論
- 15:00～15:30 アクアサーキット 実技デモ
- 15:35～16:05 アクアコンディショニング 実技デモ
- 16:10～16:40 アクアインターバル 実技デモ
- 17:00 解散



アクアトレーニングコレクション申込書

お名前			
住所/☎	〒		☎
メールアドレス			
受講費用	<input type="checkbox"/> 一般 9,000円+税	<input type="checkbox"/> 認定者	7,500円+税
領収書	<input type="checkbox"/> 要 (宛名	)	<input type="checkbox"/> 不要

会場 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター  
 住所:神奈川県川崎市宮前区宮崎2丁目3-5