

# 2024年 第42回ハーフデイ講習会

## 【 ウォーキングアクア 】

### ～歩くアクアエクササイズ～

「WALK」「JOG」「JUMP」の3つの動作に分類されるアクアエクササイズ。

この3つの動作の一つ「WALK」に着目して、プログラミングします。

ウォーキングコースでアクアを横目に・・・という方をレッスンコースに誘う為に  
実践した内容をご紹介します。

日 時：2024年6月9日(日) 13:00～17:00

会 場：田園都市カチャー&健康スイミングセンター

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎 2-3-5 TEL: 044-854-3771

東急田園都市線「宮崎台駅」北口 徒歩4分

<http://denentoshi-cul.com/>

受講費用：一般 9,000円 (+消費税900円)

認定者 7,500円 (+消費税750円)

(AEA/ATRI/WATSU 認定者 取得継続教育点数：各4点)

定 員：35名



講師；葉山亜希恵

- ◆ジェイアール東日本スポーツ株式会社  
アクア養成コース講師
- ◆フリーインストラクター
- ◆ADI/AEA, HYDRO, Aichi 認定者

| 講座(内容)      |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 13:00       | 受付 2F (多目的室 or 体操場)             |
| 13:00～13:15 | オリエンテーション (施設説明)                |
| 13:30～15:00 | 講義 『水中ウォーキングの重要性と伝えるべきポイント』     |
| 15:15～16:30 | 実技 『音に合わせないウォーキングと音に合わせるウォーキング』 |
| 17:00       | 終了                              |

ホームページから  
のお申し込み  
はこちら→



## 2024年 第42回ハーフデイ講習会申込書 □ 6月9日(日)

|          |  |  |  |                            |            |    |
|----------|--|--|--|----------------------------|------------|----|
| 氏名(フリガナ) | 生年月日   |  | 西暦   | 年                          | 月          | 日生 |
|          |  |  | <input type="checkbox"/> 女                             | <input type="checkbox"/> 男 |            |    |
| 現住所      | 〒 _____ Tel: _____                                       |  |  |                            |            |    |
|          | ※申込み後のご案内はEメールでご送付いたします。Eメール: _____ @ _____              |  |  |                            |            |    |
| 勤務先      |  |  | Tel: _____   |                            | Fax: _____ |    |
| 受講費用     | <input type="checkbox"/> 一般者 9,900円(税込)                  |  | <input type="checkbox"/> AEA/ATRI/WATSU 認定者 8,250円(税込) |                            |            |    |
| 連絡&送付先   | <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 |  | 振込人名義  |                            |            |    |