

HYDRO 情報交換会(勉強会)

6月15日(日)

田園都市カルチャー&健康スポーツセンターカルチャー

【基本動作から New メニューを考えよう】

	時間	講座(内容) ♪: プール実技	場所	
6/22(日)	10:15~	受付	スタジオ	
	10:30~ 10:45	始業式(オリエンテーション&自己紹介)		
	10:45 ~ 11:00	着替え		
	11:00 ~ 11:10	(フライ) 動いて確認	プール	
	11:10 ~ 11:40	(フライ) 新しい動作の模索、共有		
	11:40~ 12:10	(フライ) 発表 皆で動いてみよう※1		
	12:10 ~ 12:20	休憩		
	12:20 ~ 12:30	(レッグキック) 動いて確認		
	12:30 ~ 13:00	(レッグキック) 新しい動作の模索、共有		
	13:00 ~ 13:30	(レッグキック) 発表 皆で動いてみよう※2		
	13:45	解散		

※1 安全に効果の出る動かし方

スムーズに動ける動作の順番を考え、動いてみよう

正しい動きを導くためのスタートポジション

上手く動けない方へのアプローチ方法(正しい動作への導き方)

※2 動作上の注意点

伝え方