

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
6/15(日)	10:15~	受 付	スタジオ
	10:30~ 11:00	始業式 (オリエンテーション&自己紹介・情報交換)	
	11:00 ~ 11:15	着替え	
	11:15 ~ 11:25	(フライ) 動いて確認	プール
	11:25 ~ 11:55	(フライ) 新しい動作の模索、共有	
	11:55~ 12:15	(フライ) 発表 皆で動いてみよう ※1	
	12:15 ~ 12:25	休憩	
	12:25 ~ 12:35	(レッグキック) 動いて確認	
	12:35 ~ 13:05	(レッグキック) 新しい動作の模索、共有	
	13:05 ~ 13:30	(レッグキック) 発表 皆で動いてみよう ※1	
	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)

動作上の注意点

伝え方