

Let's Swimming!
いろいろな角度から水泳をご紹介します

スイム コレクション

Swim Collection

期日: 7月13日(日) 13:00~18:00

会場: 田園都市カルチャー
& 健康スポーツセンター

受講料: 一般 9,900 円 (9,000円+消費税)

認定者 8,250 円 (7,500円+消費税)

※AEA・ATRI・WATSU※ 継続教育点数 各4点ずつ



講座①

(講義 & プール実技)



サカガミ カナコ

坂上 加奈子

AEAナショナルトレーナー
フリーインストラクター

講座②

(プール実技)



ナカヤマ ノリコ

中山 紀子

アクアダイナミックス研究所
プロモーションマネージャー
健康運動指導士

講座③

(プール実技)



オミ リュウジ

麻績 隆二

株式会社 ジェイエスエス
広報戦略室室長

Vフィン
ご紹介動画は
こちらから↓



◆Feeling as swimming ～泳ぐ・体操～

今回ご紹介するのは、カーディオ系アクアプログラムの中のひとつ「スイムナステックス」です。

このプログラムでも水を掻く・切る・揺らす・蹴るなどで4つの泳ぎの要素を引き出し、泳いだ時と同じような全身運動と心肺持久力の向上を狙います。

◆ちょっと変わった水泳指導 ～ 初心者水泳どうしてますか？ クロール編 ～

「立位」から「水平位へ」。「進む」より「浮く」ことを重視し、「大きな動き」より「小さな動き」に着目した初心者向けの指導法をご紹介します。水の特性を活かして、気持ちよく“浮きながら泳ぐ”アプローチをお伝えします。

◆JSSオリジナル 「Vフィン」を使った水泳指導

「Vフィン」を使用したスイムレッスンの効果と実際の使用法・ドリル練習など、この練習ツールの良さをJSS社内にとどまらず、広く水泳愛好者に伝えたいと思います。

ご参加のお申込みはコチラのQRコードから↓

お電話でも受付しております！

お問合せはこちら

アクアダイナミックス研究所

☎045-544-9098

〒223-0053 神奈川県横浜市港北区綱島西2-13-7-301

<https://www.aqua-adi.co.jp>

