

# 2025 AQUA TOP JAPAN

動き出せば、ココロもカラダも  
もっと自由に!

8月9日(土)・10日(日)

〈会場〉 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

〈主催〉 アクアダイナミックス研究所

〈共催〉 AEA全米アクアエクササイズ協会  
ATRI全米アクアセラピー&リハビリ研究所

〈協賛〉 アスモファイン株式会社  
株式会社ブラボーグループ/株式会社エルエーディ(La-2)  
株式会社ジェイエスエス/ゼット株式会社(RYKA)  
合資会社フィットビート/セレンディパー/WA with Prince  
株式会社林水泳教室/loveaqua\_net/株式会社コレクション21





# 1日目：8月9日(土) AM

■ プール実技45分(プール) ■ 講義40分(研修室)

9:00～9:40		10:00～10:45		11:00～11:45		12:05～12:45		体験会 (プール) ①②③	
A11 講義	末吉	A11 実技	A13 実技	細川	A13 講義				
A12 実技	田中	A12 講義	A14 講義	平田	A14 実技				
9:00～9:45		10:05～10:45		11:00～11:40		12:00～12:45			



## A11

【末吉 裕美】 9:00～10:45

螺旋 Movement

～水との調和とバランス～

水が流れると動きが変わる。動きが変われば身体が変わる。水の中では重力から解放され身体はより自由に、よりダイナミックに動ける。今回も、人間の本来の動きを最大限に引き出し、身体を揺らし、捻り、回し、伸ばし縮める事で、深層からバランスを整えます。筋肉は螺旋状に付いている。DNAも螺旋状。そして螺旋の動きは無駄がなく美しい。

プログラムのコンセプトはSimple・Easy・Smooth。シンプルだからこそ効果的。簡単だからこそ継続できる。スムーズだからこそ無駄がない。水の可能性を満喫してください!!

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→循環器系(心臓)  
★カテゴリー→ボディバランス ★用具→あり



## A13

【細川 愛子】 11:00～12:45

トレーニングクラスを楽しもう!

アクアダンスしか担当できなかった私ですが、現在はトレーニング系クラスの本数の方が多くなりました。

アクアダンス以外のレッスンがプールにたくさんあることで、参加者は選べる選択肢が増えます。

しかし、インストラクター側の指導できる手持ちのカードが少ないと、いつまでたっても同じ層、同じ人たちしかプールは来てくれません。今回は、明日からすぐできる簡単なトレーニングクラスを紹介いたします。

四角四面になりすぎずに、水と身体を道具にして楽しくトレーニングしましょう!

★参加レベル→オールレベル ★アプローチ→筋力系(トニク)  
★カテゴリー→サーキットトレーニング・パワー系 ★用具→なし



## A12

【田中 ひとみ】 9:00～10:45

長年アクアをやっている方こそ知って欲しい  
「動きがわかる～動きが変わる」へ導く

動作と指導法

姿勢・肩甲骨・股関節・体幹～四肢への連動性、下肢などを選択し、確認動作～認識～動作変容というステップを踏んで進めていきます。水中は動きが引き出しやすい一方で、実際は連動性や筋力、重心変化・バランス機能の低下がある中、自分なりの動きで動いています。変わるには動きを認識し、正しい姿勢で行う必要があります。動きが引き出しやすい運動の順番と、感覚によりその言葉で、普段のレッスンがお客様の身体に新鮮な刺激をもたらすものとなり、私自身も信頼感がアップし、集客につながった内容です。

★参加レベル→レベル設定なし(運動出来る方ならどなたでも)  
★アプローチ→セルフコンディショニング ★カテゴリー→アクティブセラピー系  
★用具→なし



## A14

【平田 紀子】 11:00～12:45

からだ快適! アクアウォーキング

～水中から陸への橋渡し～

このクラスでは、様々なウォーキングのバリエーションをお届け致します。また指導者として、エクササイズの効果を引き出す為の方法を、MIZUNOアクアのメソッドを通してお伝えしていきます。

今回は、膝・腰・肩の関節へアプローチをかけながら、関節痛の予防にもつながるウォーキングエクササイズを体感していただければと思います! シンプルだけれども楽しい! 皆様の現場ですぐに役立つ内容です。

アクアミットをご持参ください。(貸出もいたします。ミズノネットショップでも購入可)

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→すべて  
★カテゴリー→ウォーキング系 ★用具→あり(アクアミット)

## ☆ 体験会 ☆ 詳細は裏表紙をご覧ください。

- Acquapole® Fitness (株式会社林水泳教室)
- 3種の水中浮揚具体感セッション バランスリング/フロートカラー/フロートピロー & レッグ
- 「Feel the Resistance!」3種の水中抵抗具体感セッション

～感じてわかる、水中抵抗具のリアルな違い～

(②③ 株式会社アクアダイナミクス研究所)

## ◎ マッサージコーナー ◎ 体操場にてマッサージコーナーを開設します。

1. [日時] 2025年8月9日(土)10日(日) 10:00～17:30  
2. [金額] 1回 550円(税込) / 当日支払い

3. [場所] 2階 体操場  
4. [受付方法] 当日、会場にて予約制。空いていた場合はその場で対応。



# 1日目： 8月9日(土) PM

■ プール実技45分(プール)

■ 講義40分(研修室)

13:45～14:25

**A15**  
講義

神吉

14:45～15:30

**A15**  
実技

**A16**  
実技

中谷

**A16**  
講義

13:45～14:30

14:50～15:30

15:45～16:30

**A17**  
実技

葉山

16:50～17:30

**A17**  
講義

**A18**  
講義

矢野

**A18**  
実技

15:45～16:25

16:45～17:30

17:45～18:15

**B11**  
リレー



## A15

【神吉 しゅう】 13:45～15:30  
Joint Friendly Noodle  
ジョイント フレンドリー ヌードル

この講座は、関節機能の維持・改善を目的とし、姿勢矯正や関節可動域を広げる動き、音楽に合わせたヌードルダンスで楽しく筋力強化・カーディオを組み込み、浮腫み解消やシェイプアップも促します。  
重力から解放された環境で、エアリアルヨガの要素を活かし、自身の体を安定させながらしなやかに関節コントロールする感覚を養います。

★参加レベル→中級者向け ★アプローチ→すべて  
★カテゴリー→ボディバランス ★用具→あり(アクヌードル)



## A17

【葉山 亜希恵】 15:45～17:30  
ウォーキングアクア  
～Reborn～

私のアクア人生の中で一番重要である『基本動作』  
シンプルだから故、伝える為に工夫(コミュニケーション)が必要になります。  
中でも『歩く』ことは参加者の方が絶対に行う基本動作です。  
その基本動作をいかに楽しく、いかに効果的に・・・そして自分で意識して動くということに結びつけるポイントの伝え方なども伝授します！

★参加レベル→オールレベル ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→ウォーキング系 ★用具→なし



## A16

【中谷 一江】 13:45～15:30  
メリディアンAiChi (fiow)

流れるような動作と呼吸法で、心身を整えていく水中体操プログラムです。身体に巡っているメリディアン(東洋医学でいう経絡)を理解する事で、より運動の効果を伝えやすくなり参加者の方々にも、深く効果を実感していただけると感じます。今回は流れるような動作を心地良く感じながら実践します。

★参加レベル→高齢者・低体力者全ての方  
★アプローチ→内臓・筋肉・神経系などを含める  
★カテゴリー→リラクゼーション ★用具→なし



## A18

【矢野 真弓】 15:45～17:30  
選ぶ力  
身体を動かすということ

水の通り道を作る身体の動かし方 水と戦うのでなく水と馴染む力を入れるのではなく限りなく抜く  
自身のリズム、自分のアクセントなど、パターンを提案し実際に動き歩き、遊ぶ中で自身の癖、やり方を存分に引き出していきたいと考えています。  
居心地の良い動き、楽な動きじゃ駄目なの?と考え感じていただけたらと思います。

★参加レベル→オールレベル ★アプローチ→関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→ボディバランス ★用具→あり(プールフロア)



## B11 リレー 17:45～18:15

当日の担当講師によるパフォーマンス!!  
一日の締めくくりにenjoyしましょう!!  
全てのレッスンを受けた気分♪

★定員 講義:35名 実技:50名(用具使用講座は35名)  
定員になり次第締め切らせて頂きます。  
【継続教育点数】 AEA/ATRI/WATSU 講座A: 講義1点 実技1点 講座B: 1点 実技1点



# 2日目：8月10日(日) AM

■ プール実技45分(プール) ■ 講義40分(研修室)

9:00~9:45		10:05~10:45		11:00~11:40		12:00~12:45		体験会 (プール) ①②③
A21 実技	原	A21 講義		A23 講義	森	A23 実技		
A22 講義	筒井	A22 実技		A24 実技	玉森	A24 講義		
9:00~9:40		10:00~10:45		11:00~11:45		12:05~12:45		



## A21

【原 恵】 9:00~10:45

アクティブシニアのためのMISSプログラム  
メリハリ45分のアクアプログラム設計術

アクティブシニアのための45分クラス。

前半15分は、自分の身体へ意識を向け、水中ウォーキングでじっくり準備。メインパートではMISS(中強度持続運動)を意識し、流れるようなシークエンスで、心地よく全身を動かしていきます。また、50代になって身体を壊した経験を踏まえ、夏場のプールサイド指導の厳しさを乗り越え、充実感を持って指導できるテクニックをお伝えします。

★参加レベル→中級者向け ★アプローチ→循環器系(カーディオ)  
★カテゴリー→ウォーキング系・アクアダンス ★用具→なし



## A23

【森 裕美】 11:00~12:45

Back to basics in water exercise  
～水の特性を生かした  
エクササイズを追求しよう～

初めて講座担当させていただきます。私が今回お伝えしたい内容は、アクアの基本(水の特性、安全&効果的な構成)です。さらに効果を上げるためにアクアミットを着用し、グループエクササイズの中でも個別性を重視したエクササイズをお届けいたします。クラスの参加者に楽しくアクアを続けて頂けるためにも今一度基本に戻って追求してみませんか？今後の皆様のレッスンにお役立ていただければ幸いです。皆様とご一緒できることを楽しみにしております。

アクアミットをご持参ください。(貸出もいたします。ミズノネットショップでも購入可)

★参加レベル→初心～中級者向け  
★アプローチ→循環器系(カーディオ) 筋力系(トニング)  
★カテゴリー→サーキットトレーニング系  
★用具→あり(ヌードル・ループチューブ・アクアミット)



## A22

【筒井 美恵】 9:00~10:45

アクアラボ(アクア研究室)  
アクアの醍醐味、バランスと円を探究体感しよう!!

日常生活で、知らない間にねじれたり、ゆがんだり、左右差が出てしまった身体を、水中で楽しく気づき、整えましょう！今回は軸や重心を水中で変化させ、足裏の再生。

円、曲線、渦について、水中、アクアならではの醍醐味を共に探究体験します。

重力に縛られず、自由に楽しく、優しく、身体の持つ本当の凄さ、おもしろさ、自分自身を見つける旅に出発しましょう！

★参加レベル→オールレベル ★アプローチ→関節系(リカバリー)  
★カテゴリー→セラピー系・ホテイバランス ★用具→あり



## A24

【玉森 恵美子】 11:00~12:45

リズムアクア&アイチ  
～一生自分の体と心をしなやかに！～

昨年のアクアフォーラムで、関節の動きを滑らかに可動域を広げる運動、筋力とバランス力向上とウォーキングで、『一生自分の足であること』を目的とした講座をさせていただきました。

今回は、水流・水圧を利用して関節周りの筋肉をほぐし関節の動きを滑らかに、体をしなやかに！

アイチでさらに関節可動域を広げ、呼吸を整え心地よい水の中で、心をしなやかに！

また、試行錯誤したリズムアクア→アイチへスムーズな移行もお伝えしたいと思います。

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→関節系(リカバリー)  
★カテゴリー→セラピー系・AiChi ★用具→なし

### ☆ 体験会 ☆ 詳細は裏表紙をご覧ください。

- Acquapole® Fitness (株式会社林水泳教室)
- 3種の水中浮揚具体感セッション バランスリング/フロートカラー/フロートピロー & レッグ
- 「Feel the Resistance!」3種の水中抵抗具体感セッション

～感じてわかる、水中抵抗具のリアルな違い～ (②③ 株式会社アクアダイナミクス研究所)

### ◎ マッサージコーナー ◎ 体操場にてマッサージコーナーを開設します。

1. [日時] 2025年8月9日(土)10日(日) 10:00~17:30  
2. [金額] 1回 550円(税込) / 当日支払い

3. [場所] 2階 体操場  
4. [受付方法] 当日会場にて予約制。空いていた場合はその場で対応。



# 2日目：8月10日(日) PM

■ プール実技45分(プール) ■ 講義40分(研修室)

13:45～14:30	14:50～15:30	15:45～16:25	16:45～17:30	17:45～18:15
A25 実技	細井	A27 講義	大貫	A27 実技
A26 講義	伊倉	A28 実技	久保田	A28 講義
13:45～14:25	14:45～15:30	15:45～16:30	16:50～17:30	B21 リレー



## A25

【細井 知子】13:45～15:30  
Aqua Combo

レッスンの内容としてはいわゆる“アクアダンス”です。  
プログラム提供にあたって

- ①受講者にとって必要と思われる“運動の組み合わせ”を
- ②音楽に乗せて楽しく
- ③わかりやすい伝え方で、意識してプログラムを作成しています。  
ダンスの振り付け(コリオ)を考えるのが苦手な方も“運動の組み合わせ”と考えたら柔軟な発想が生まれるかもしれませんね。

★参加レベル→中～中級者向け ★アプローチ→循環器系(心肺)  
★カテゴリー→アクアダンス ★用具→なし



## A27

【大貫 那知子】15:45～17:30  
Use Your Arms !!!

～水と身体を操るアームバリエーション～

水中では、腕の動かし方次第で動きの精度や運動効果が大きく変わります。水の特性・関節の構造・関節の動き方などを考慮した“大貫流のアームバリエーション構成方法”をご紹介します。どのカテゴリーのクラスにもお役立て頂ける内容です。

『アクアは手で踊る』と聞いたのが20年前。養成コースで聞いたこのシンプルで意味深な言葉の意味を探究し続けています。今一度アームワークの重要性を確認し、深掘りしてみませんか？

★参加レベル→オールレベル ★アプローチ→循環器系(心肺)  
★カテゴリー→その他(強度調整でどのカテゴリーにも使用可)  
★用具→なし



## A26

【伊倉 希実子】13:45～15:30  
介護予防に必要な傾聴力を磨く  
～心と体の両面からサポートできる存在へ～

「伝える」指導法から少し視点を変えて「聴く力」を磨いてみませんか？

運動指導の現場では身体的、精神的に不安を抱えている方も多く、それが健康や運動効果に影響を与えることも。すこやかな身体づくりには心の安定が欠かせません。

そこで今回は「傾聴」をキーワードに心と体の両面から参加者を支える指導法をお伝えします。相手の声に耳を傾け、信頼関係を築くことでより効果的なサポートを実現しましょう。

★参加レベル→初心・初級者向け ★アプローチ→関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→アロージング系・セラピー系・ボディバランス ★用具→あり(स्टール)



## A28

【久保田 喬子】15:45～17:30  
感じる力:感覚器への新たな視点  
スイッチをON/OFFにするアクア

運動器だけでなく感覚器にも着目したコレクティブエクササイズをご紹介します。

感覚スイッチを切り替え、筋肉の緊張や不均衡を改善し安定性を向上させます。

より良い状態の動作パターンを脳にインプットし、繰り返し蓄積していく事で再現性を高め、適度な脳刺激を与える事で活性化を図ります。

このプログラムはセラピー以外にアクアダンスにも取り入れやすい内容になっています。是非、ご体感ください。

★参加レベル→オールレベル  
★アプローチ→筋肉系(トレーニング)・関節系(リハビリ)  
★カテゴリー→ボディバランス ★用具→なし

## B21 リレー 17:45～18:15

当日の担当講師によるパフォーマンス!!  
一日の締めくくりにenjoyしましょう!!  
全てのレッスンを受けた気分♪



★定員 講義:35名 実技:50名(用具使用講座は35名)  
定員になり次第締め切らせて頂きます。  
【継続教育点数】AEA/ATRI/WATSU 講座A: 講義1点 実技1点 講座B: 1点 実技1点

## お申込み方法 受付期間：7月1日(火)～8月3日(日)

Step1. 希望する講座クラスを選ぶ。(1日単位でお申込みの方は講義・実技別々に選択できます)

※時間帯の重なっている実技と講義を同時に受講出来ませんので、ご注意ください。

例：9：00～講師 a 講義 / 9：00～講師 b 実技 同時受講不可

Step2. 申込み方法。

- ① 申込み用紙に必要事項を記入し、希望の講座クラスに○印をつけて下さい。
- ② ①の申込み用紙を写真に撮りメールに添付(サイズ大)、FAX、ご郵送(8月4日必着)のいずれかでお申込みください。

郵送先：〒223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301 アクアダイナミックス研究所

FAX:045-544-9390 メール:info@aqua-adi.co.jp

Step3. 参加料金の振込み

お申込み確認後、参加料金の詳細をメールにてお知らせいたします。

## ご参加頂いた方への特典

特典① 当日のハイライトDVD限定販売

参加者には各講座のDVDを販売いたします。

尚、一般販売は致しません。

特典② 講座レジュメ (PDF ファイル)

1日単位でお申込みの方は参加当日すべての講座レジュメ(PDF ファイル)を進呈いたします。

1講座ごとでお申込みの方には受講される講座レジュメ(PDF ファイル)を進呈いたします。

※紙のレジュメご希望の方は申込書のレジュメ欄に✓。(当日にお渡し/1部 220円税込)

## どうしても来場が難しい方へ

ご来場が難しい方にはアーカイブ受講もご用意しています。

(参加料金+アーカイブ代が必要。)

申込講座を後日、期間限定で動画配信いたします。DVDも購入可能です。

申込書のクラス選択の上にあるアーカイブ受講欄へ、必ずチェック✓を入れてしてお申込みください。

※お申込みの講座レジュメは PDF ファイルで進呈いたします。

### ご注意ください

- クラスは定員になり次第締切ります。
- 天災・火災・不慮の災害・公共団体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催・変更が生じる場合がございます。

### ※キャンセル規定

開講 14 日前からキャンセル料がかかります。

7月26日～ 8月1日…… 参加費の 20%

8月2日～ 8月6日…… 参加費の 40%

8月7日～ 当日 …… 参加費の 100%

### 会場

#### 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

川崎市宮前区宮崎台 2-3-5



※ご不明な点はお問い合わせください。

お問い合わせ先:045(544)9098

メール:info@aqua-adi.co.jp



# 2025 年アクアトップ申込書

☆ご注意:この用紙は1人1枚にてご記入ください。

(フリガナ) 名前	<input type="checkbox"/> 女性    西暦    年    月    日生 <input type="checkbox"/> 男性    (満    歳)	<input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者 <input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> 一般者
-----------	--	--

連絡先  現住所     事業所    ※いずれかにチェックを入れてください

住所    〒    TEL :    携帯 :

※必須メールアドレス(携帯 / PC)  
携帯アドレスの方は info@aqua-adi.co.jp からメールが届くよう設定をお願いします。

【レジュメについて】 当日、紙のレジュメが必要な方は✓を入れてください     ※1部 220円(税込)

### ■お申込み参加日 & 参加料金 ※(税込金額)【○で囲んで下さい】

	一般	認定者 A	認定者 B
1日のみ	18,000円	16,000円	17,000円
	(19,800円)	(17,600円)	(18,700円)
2日間	33,000円	29,000円	31,000円
	(36,300円)	(31,900円)	(34,100円)

※アーカイブ受講は別途アーカイブ代がかかります。

1クラス    1,100円(税込)

4クラス以上 4,400円(税込) / 1日

クラス選択の上にあるアーカイブ受講欄へチェックを入れてください。

### ■1講座(講義実技のセット)でもお申込みできます【○で囲んで下さい】

	一般	認定者 A	認定者 B
1講座	8,500円	8,000円	8,000円
	(9,350円)	(8,800円)	(8,800円)

認定者 A : AEA/ATRI/WATSU 認定者

認定者 B : ADI/HYDRO/AiChi/ウォーキング認定者  
(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

お申込みクラスの選択【表中の講座番号を○で囲んで下さい(講義・実技別々に選択できます)】

※アーカイブ受講を希望の方はチェック欄へ✓を入れてください。

アーカイブ受講は✓

8月9日(土)	9:00~9:40	10:00~10:45	11:00~11:45	12:05~12:45	体験会 (プール)	13:45~14:25	14:45~15:30	15:45~16:30	16:50~17:30	17:45~18:15 B11 リレー
	A11 講義 末吉	A11 実技	A13 実技 細川	A13 講義		A15 講義 神吉	A15 実技	A17 実技 葉山	A17 講義	
	9:00~9:45	10:05~10:45	11:00~11:40	12:00~12:45		13:45~14:30	14:50~15:30	15:45~16:25	16:45~17:30	
	A12 実技 田中	A12 講義	A14 講義 平田	A14 実技		A16 実技 中谷	A16 講義	A18 講義 矢野	A18 実技	

アーカイブ受講は✓

8月10日(日)	9:00~9:45	10:05~10:45	11:00~11:40	12:00~12:45	体験会 (プール)	13:45~14:30	14:50~15:30	15:45~16:25	16:45~17:30	17:45~18:15 B21 リレー
	A21 実技 原	A21 講義	A23 講義 森	A23 実技		A25 実技 細井	A25 講義	A27 講義 大貫	A27 実技	
	9:00~9:40	10:00~10:45	11:00~11:45	12:05~12:45		13:45~14:25	14:45~15:30	15:45~16:30	16:50~17:30	
	A22 講義 筒井	A22 実技	A24 実技 玉森	A24 講義		A26 講義 伊倉	A26 実技	A28 実技 久保田	A28 講義	

<継続教育点数> 講義:AEA/ATRI/WATSU 各1点づつ    実技:AEA/AERI/WATSU 各1点づつ

■送付先    FAX:045-544-9390  
メール: info@aqua-adi.co.jp

〒223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301アクアダイナミクス研究所内  
アクアエクササイズ国内総会実行委員会

# 体験会のご案内

12：55～13：35のお昼休みにプールにて各用具の体験会を行います。ご都合のよい時間にプールへお越しいただきスタッフへお声掛けください。使い方などご案内いたします。  
※予約は不要です。

## 体験会① Acquapole® Fitness

Acquapole®は、イタリアで開発された水中エクササイズ用の専用ポール器具です。プールの底に吸盤でしっかりと固定し、使用者の体重や水の抵抗に耐えられる構造となっています。



## Acquapole® Boxing

Acquapole® Boxing Kit は、Acquapole®専用ポールに取り付けて使う水中パンチングバッグです。耐水・耐衝撃性に優れた構造で、プール内でもしっかりと形状を保ち、キックやパンチの衝撃を受け止めます。ポール本体に工具不要で取り付け可能です。



協力：株式会社林水泳教室

## 体験会② 3種の“水中浮揚具”体感セッション

「Feel the Buoyancy! ～浮くを極める 感じる体水中バランス～」

### バランス・リング

腕や肩に付けてフローティング筋力トレーニングとしても使用  
・バランス感覚・姿勢保持  
・体幹意識

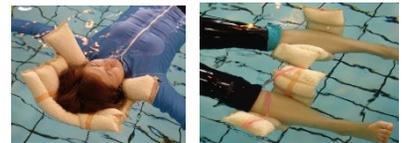


### アクアネック・カラー

頭と首を安全にサポート  
・脱力と安心感  
・上体動作を安定

### フロートピロー&レッグ

頭と足をふわっとサポート  
・究極のストレスフリー  
・水中での委ねる感覚



(株)アクアダイナミクス研究所

## 体験会③ 3種の“水中抵抗具”体感セッション

「Feel the Resistance! ～感じてわかる、水中抵抗具のリアルな違い～」

3種類の水中抵抗具（アクアロジック・ストレンス・ハイドロトーン）を使用し、同一種目での負荷の違いを比較体験し、それぞれの特徴・適性を理解します。

1. 用具ごとの“抵抗感の違い”をより鮮明に体感。
2. 実際に使うことで、「どの器具がどんな参加者・目的に合うか」が実感でき、現場の指導に直結。
3. 水中抵抗具の特性を“指導者目線”で深く理解し、参加者の感じ方や指導現場での活用イメージも膨らむ。
4. インストラクター同士の意見交換で、新たな視点やレッスンのヒントが得られる。



(株)アクアダイナミクス研究所



※ご不明な点はお問い合わせください。 お問い合わせ先：045(544)9098  
〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301アクアダイナミクス研究所  
メール：info@aqua-adi.co.jp