

2025 年度 ADI/Aqua Logix 認定
スポーツ&フィットネス・インストラクター
ハイドロ (Aqua logix) 養成コース日程表

	時間	講座(内容)	場所
9月14日 (日曜日)	10:00~10:15	受付	体操場
	10:15~10:45	始業式(オリエンテーション&自己紹介)	体操場
	11:00~11:30	ロジックの基本Ⅰ(水中動作の実際と確認)	プール
	11:30~12:45	ロジックの基本Ⅱ(動作種目の説明)	プール
	12:45~14:00	ロジックの基本Ⅲ(動作種目の説明)	プール
	14:00~15:00	昼食	
	15:00~16:15	ハイドロ概論Ⅰ(水中での筋強化の特徴1)	体操場
	16:15~17:30	ハイドロ概論Ⅱ(水中での筋強化の特徴2)	体操場
	17:30~18:00	まとめ(傾向と対策)	体操場
	18:15~18:45	ロジックの実際1(ウォーキング)	プール
	18:45~19:15	ロジックの実際2(スーパースーキット)	プール
9月15日 (月曜日) ①	10:00~10:15	筆記試験準備	体操場
	10:15~10:45	筆記試験	
	11:00~12:00	プログラムの留意点&質疑応答	体操場
	12:00~13:00	昼食	
	13:00~13:30	ロジックの実際3 ※パワーストレッチ(筋調整&バランス)	プール
	13:30~14:00	ロジックの実際4 ※パワーダンス(ポディーメイク)	プール
	14:00~14:30	ロジックの実際5 ※インターバル(HITトレーニング)	プール
	14:45~15:30	実技 フォローアップ	プール
	15:45~16:15	プールサイド指導法	プール
	16:30~17:15	陸上指導 フィードバック	体操場
	17:30~18:00	終業式(認定証&修了式)	体操場

(株)アクアダイナミックス研究所

横浜市港北区綱島西 2-13-7-301

TEL(045)544-9098 FAX(045)544-9390