

第 95 期(2025 年)
ADI&AEA 認定アクアフィットネス養成コース

	時間	講 座 (内 容) ♪: プール実技 ★: 陸上実技	場 所
第1日目 11/2(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)	
	11:00 ~ 11:30	基本動作① ♪ 水中ファンダメンタル体験	プール
	11:30 ~ 12:00	基本動作② ♪ ファンダメンタルアクアダンス	
	12:00 ~ 12:45	基本動作③ ♪ 水中&陸上基本ステップ	
	12:45 ~ 13:15	デモ ウォーキング&ジョギング ♪	
	14:45 ~ 15:15	デモ スイムナスティックス ♪	
	15:15 ~ 16:00	基本動作④ ♪ 変化要素体験	スタジオ
	16:15 ~ 17:30	基本動作⑤ ★ スムーズな派生	
	17:30 ~ 18:30	アクア概論 1	
	18:30 ~ 19:30	基本動作⑥ ♪ 基本ステップの確認	
第2日目 11/3(月)	9:30 ~ 11:00	基本動作⑦ ★ 動きの派生&動きの分解&完成	スタジオ
	11:00 ~ 11:45	基本動作⑧ ★ トランジション Q	
	12:45 ~ 13:05	基本動作⑨ ★ コーディネーション	プール
	13:05 ~ 13:30	基本動作⑩ ♪ 水中での BPM	
	13:30 ~ 14:00	基本動作⑪ ♪ プログラム構成強度変化ドリル練習	
	14:00 ~ 14:45	デモ アクアダンス ♪	
	14:45 ~ 15:30	デモ アクアトレーニング ♪	
	15:30 ~ 17:00	基本動作⑫ ♪ ウォームアップ メイン 発表	スタジオ
	17:45 ~ 18:30	基本動作⑬ ★ 振り返り まとめ	
第3日目 11/8(土)	9:15 ~ 10:45	アクアエクササイズ科学(水の特性・力学と運動効果)	Zoom
	11:00 ~ 12:30	キネシオロジー(骨と筋肉)	
第4日目 11/15(土)	9:15 ~ 10:15	アクア理論 1 (カーディオ系)	Zoom
	10:30 ~ 11:30	アクア理論 2(プログラムの構成)	
	11:30 ~ 12:15	アクア概論 2 (優秀な指導者とは)	
第5日目 11/22(土)	9:15 ~ 10:45	アクア理論 3 (トニング系)	Zoom
	10:45 ~ 11:30	筆記テスト対策	
	11:30 ~ 12:15	基本動作⑭	
第6日目 11/23(日)	11:00 ~ 11:30	基本動作⑮ ★ 基本姿勢	スタジオ
	11:30 ~ 12:15	基本動作⑯ ★ 様々な Q イングテクニック	
	12:30 ~ 13:15	基本動作⑰ ♪ Q バーバル&ビジュアル	プール
	13:15 ~ 14:00	基本動作⑱ ♪ 指導サークル	
	15:30 ~ 16:45	基本動作⑲ ♪ メインパート 発表	
	16:45 ~ 18:15	基本動作⑳ ♪ 実技テスト対策	
	18:30 ~ 19:30	基本動作㉑ ★ まとめ 動画で確認	スタジオ
第7日目 11/24(月)	11:00 ~ 12:00	筆記テスト	プール
	13:30 ~ 14:15	実技フォローアップ ♪	
	14:15 ~ 15:15	実技テスト ♪	
	15:30 ~ 16:30	修了式	スタジオ

※都合により日程変更することがありますので、予めご了承下さい。