

第7回

WATSUステップアップ講習会

2025年12月7日(日)

10:00～18:00

『肩・腰・股関節・膝』を 心地よく解放する—WATSU

～水の浮力と温もりに包まれながら、理論とやさしさをつなぐ～

肩・腰・股関節・膝は、日常生活でも様々なエクササイズでも特に動かす機会の多い部位です。

水の浮力と温かさを活かしたWATSUの手技で、大きな関節の構造と動きを尊重しながらやさしくサポートすることで、関節の柔らかくしなやかな可動を引き出すアプローチ方法をお伝えします。



- ✓ 肩まわりの緊張をゆるめるシークエンス
- ✓ 腰や股関節を解放するサポート方法
- ✓ 膝への負担を和らげる安全な動きの導き方



【講師】 奥田由美子

WATSU上級 認定者(旧:WATSUⅡ)／ ATRI認定者
中学体育教員免許・日本水泳連盟指導員・日本赤十字水上安全指導員

WATSU歴26年、豊富な経験と優しい丁寧なセッションで、水泳パーソナルレッスンも多くのクライアントの方々から親しまれ、支持されています。

会場： 田園都市カチャー &
健康スポーツセンター

受講料：

■ WATSU認定者

14,300円 (13,000円+税)

■ WATSU元認定者

17,050円 (15,500円+税)

定員：20名

継続教育点数：
AEA/ATRI/WATSU :各5.0点

WATSU必須教育時間数：
8 時間

お申込み・詳細は
こちらから→



申込み締切：12/3日(水)

お申込み・お問い合わせ

アクアダイナミックス研究所

TEL 045-544-9098

FAX 045-544-9390

