

コリオコレクション

2026.2.23(月祝)

時間	内容	場所
12:30～12:45	受付	2F スタジオ
12:45～13:00	オリエンテーション	
13:00～13:20 (20min)	講座① レクチャー『アクア・エクササイズの基本』【西森 央】	
13:25～13:55 (30min)	講座② 講義『たっぷり動くアクアコンボ』【細井 知子】	
14:00～14:30 (30min)	講座③ トーク&ワーク『知って得するコリオ作成のコツ』【松浦 翼】	
14:30～14:50 (20min)	移動準備・着替え	2F 更衣室

14:50～15:40 (50min)	講座① プール実技 【西森 央】	3F プール
15:45～16:15 (30min)	講座② プール実技 【細井 知子】	
16:20～17:05 (45min)	講座③ プール実技 【松浦 翼】	
17:20 解散 18:00 退館	着替え・解散 ※着替え→アンケートにご協力ください	

※都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。

※その他ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。



(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