

2026

コリオ★コレクション

～指導の引き出し、次のレベルへ～

開催日時 2月23日(月・祝)
12:30～18:00

📍 田園都市カルチャー
& 健康スポーツセンター
(神奈川県川崎市宮前区)

- 受講費 ● 一般(未認定の方)
13,200円(12,000円＋消費税)
- AiChi・HYDRO
水中ウォーキング 認定者
9,900円(9,000円＋消費税)
- AEA・ATRI・WATSU 認定者
8,800円(8,000円＋消費税)

※ 認定者の方は、一般価格より
最大4,400円お得にご参加いただけます。

継続教育点数
AEA/ATRI/WATSU 各4.0点

NISHIMORI NAKABA

西森 央

ADI&AEA・ATRI・Ai Chi・HYDRO認定指導者／産業カウンセラー
IAFC(国際総会)'01'02'04 日本代表講師・KAFC(韓国国内総会)'05'07'09 日本代表講師
日本のアクアエクササイズ初期より活動。アクアの基本と本質を伝える指導者。

アクア・エクササイズの基本

～健康づくりからはじまったアクアフィットネス、水の魅力と威力を再発見！～

人間の体の主な成分は”水”。そのせいか、小川のせせらぎや波の音、お風呂など、水にまつわるものは私たちの心にやすらぎを与えてくれるようです。アクアエクササイズもそのひとつ。水の中では、体が重力から解放されるので、心はもちろん、全身の筋肉もリラックスします。誰にでも簡単に、楽しく、安全に運動ができる基本運動を御紹介いたします。

全米アクアエクササイズ協会(AEA)創立者ルース・ソーバ女史に託され、今野純先生が国内普及のために立案されたアクアエクササイズの基本をわかりやすく伝えます。

HOSOI TOMOKO

細井 知子

ADI&AEA・HYDRO認定指導者
'15 IAFC(国際総会)日本代表講師・'17 KAFC(韓国国内総会)日本代表講師
フリーランス

『たっぷり動くアクアコンボ』

アクアに慣れた方向けのコリオ。さまざま運動要素を繰り返して行うためのルーティン作りを目的としてコンビネーションを組みます。①繰り返すことに飽きないように ②“やらされている”感を感じさせないように ③楽しく運動を継続してもらえるように ④体の調子がよくなる(機能改善する)ように『面白い振り付けを楽しむ風・機能改善』のプログラム作りを目指します。展開のテンポの良さが”中級”のポイントです。

目的をもって動きを選択し、必要に応じて分解やプレップ動作(準備となる動作)を取り入れながら「できない」を「できる」へ導く指導を行います。一度で習得できなくても固執せず、ルーティンの中で身につく過程そのものを楽しませる工夫を大切にします。

MATSUURA TSUBASA

松浦 翼

ADI&AEA・HYDRO認定指導者
競泳を原点に、水泳指導・アクアエクササイズを主軸として活動。
水に生かされていることへの感謝を胸に、人々の健康と可能性を水中運動から広げている。
今回は「ザ・コリオ展開」として、水・音楽・振り付けのコラボレーションをお楽しみください。

知って得するコリオ作成のコツ

コリオ展開のレッスンって実はコツをおさえてしまえばとてもシンプル。
シンプルでいて、上級者までご満足頂ける内容やコミュニケーションを講座の中でお伝えします。



アクアダイナミックス研究所
☎ 045-544-9098
〒222-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

24h お申込み受付OK!
お申込みは
コチラ▶

