



# 『ハイドロ トリセツ』

～ハイドロトーンの基本の「キ」～

講師：浅井 貴子

- ・ADI & AEA / HYDRO / AiChi認定指導者
- ・整形外科認定看護師
- ・助産師
- ・フリーランスアクア指導者

会場：田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

※東急田園都市線 宮崎台駅 徒歩4分

## スケジュール

時間	内容
9:50～10:00	受付
10:00～10:10	オリエンテーション
10:10～11:15 【講義①】	ハイドロトーンの歴史、概要、特徴、安全面の配慮 注意点、アクアロジックとの違い など
11:30～13:15 【プール実技①】	基本動作：下肢編
13:15～14:15	休憩（昼食）
14:15～15:15 【講義②】	レッスンの組み立て方、メンテナンス方法
15:30～17:30 【プール実技②】	基本動作：体幹、上肢、全身運動編

※当日のスケジュールは、変更する場合がございます。予めご了承ください。

※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。



アクアダイナミクス研究所

223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

TEL：045-544-9098