

『水を知るPTから学ぶ』  
PTシリーズ ワンデイ講習会 リアル講座Ⅱ  
講師：中川 美穂  
(理学療法士 & アクアインストラクター)



## 『呼吸と胸郭から動きやすい身体へ』

～総集編 講義&実技 グループエクササイズからパーソナル指導まで～

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
10:30～11:45 (75分)	講義① 呼吸の仕組み (胸郭の構造・機能) インナーユニットと周辺の活性
12:00～13:00 (60分)	実技①グループエクササイズのプログラム
13:00～14:00 (60分)	休憩
14:00～15:15 (75分)	講義② 姿勢と呼吸に生きる水中運動プログラミング (神経一筋をふまえ)
15:30～16:45 (75分)	実技②パーソナル・スモールグループ指導
16:45～17:00 (15分)	質疑

※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。