



『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Ⅲ
講師：長嶺 敦司
(理学療法士 & アクアインストラクター)

『生活習慣病に対する安全で効果的なアクアエクササイズ』

～私たちが指導している対象者は何かしらのリスクを有している～

会場：東急スイミングスクールたまがわ

※東急多摩川線 沼部駅 徒歩6分

スケジュール

時間	内容
10:15～11:15 (60分)	講義「病態とリスク管理」
11:30～12:30 (60分)	講義「プログラム内容の紹介」
12:30～13:30 (60分)	休憩
13:30～14:15 (45分)	実技「バイタルチェック、評価」
14:20～15:05 (45分)	実技「ウォーミングアップ」
15:10～15:55 (45分)	実技「体幹・下肢・Cool down」
16:15～17:15 (60分)	ディスカッション

※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。