



『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

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～パーソナル指導まで
効果を水の中で体感しましょう!!

日時:11月23日(土祝) 10:00~17:00

会場:田園都市カルチャー&健康スポーツセンター
(最寄り駅:東急田園都市線 宮崎台駅 徒歩4分)



講師:中川 美穂
(理学療法士)

受講費

◆1日のみ 一般 ¥15,000(+税) 認定者 ¥13,000(+税)

◆両日(23日&24日) 一般 ¥29,000(+税) 認定者 ¥25,000(+税)

※認定者→AEA・ATRI・WATSU認定者の方です。

★講座内容

新型コロナウイルス感染症によって、注目が集まった呼吸器!アスリートにも一般の方々にも呼吸トレーニングの必要性が認知されてきています。

呼吸機能へのアプローチは、水の中で行うのが効果的です!というお話を2度のオンライン講習会やアクアトップでしてきました。

今回は、これまでの総集編&復習(講義+実技)で **グループエクササイズからパーソナル指導まで対応** できる内容をお届けします。

講義は、グループエクササイズまで対応できる内容、プール実技で実際に体感することで指導に活かしやすくなります。

総集編講義で呼吸の仕組みや内容を確認できるので、はじめての方も安心してご参加いただけます。水の環境+運動が身体にどんな影響を与えているのか **構造と機能** を学びましょう。

そして、アクティブな呼吸へのアプローチと身体の軸をつくるアプローチで **心地よい呼吸と身体の動きやすさを体感** しましょう。

今後の指導の幅が広がります。

翌日は!



PTシリーズ ワンデイ講習会 リアル講座 III

『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~

日時:11月24日(日) 10:00~17:15

会場:東急スイミングスクールたまがわ

(最寄り駅:東急多摩川線 沼部駅 徒歩6分)

講師:長嶺 敦司 (理学療法士)

お申込みはこちらのQRコードから



お問い合わせ (株) アクアダイナミックス研究所 TEL: 045-544-9098

ホームページ: <https://www.aqua-adi.co.jp>