



## 2025 年 AiChi ステップアップ 講習会 日程表

	時間	講座(内容)	場所
2月24日 (月祝)	10:00~	受付	講義室
	10:15~10:30	始業式(オリエンテーション&自己紹介)	プール
	10:30~10:45	着替え	
	10:45~11:05	(デモレッスン) アイチ	
	11:05~11:25	(実技①) 呼吸と上肢	
	11:25~12:10	(実技②) 体幹	
	12:10~12:50	(実技③) 下肢	
	12:50~13:20	(実技④) 気	
	13:20~14:00	(実技⑤) 全身	
	14:00~15:00	着替え・昼食	
	15:00~15:30	講義 アイチ 概念	
	15:30~16:40	実技 陸上における動作確認	
	16:40~17:00	実技 サイレントアイチ	
	17:00	終了	