

第3期(2025年)
AD I 認定水中ウォーキングインストラクター養成コース

| | 時間 | 講座(内容) | ♪: プール実技 ★: 陸上実技 | 場所 |
|-----------------|---------------|---|------------------|------|
| 第1日目 4/12(土) | 10:00~ | 受付 | | スタジオ |
| | 10:15 ~ 10:30 | 始業式(オリエンテーション&自己紹介) | | |
| | 10:30 ~ 11:45 | (講義) 水中ウォーキングの概要 水の特性 アクアエクササイズの体系 水中ウォーキングの特徴と目指す効果 | | スタジオ |
| | 11:50 ~ 12:30 | (講義/陸上実技) 水中ウォーキングの指導法の基本① ・前歩き/横歩き/後ろ歩き 腰痛・肩こり・膝痛・股関節痛予防&改善 ・シェイプアップウォーク | | |
| | 12:30 ~ 13:30 | 昼食 | | |
| | 13:30 ~ 15:00 | (陸上実技) 水中ウォーキングの指導法の実践② ・プログラムの構成 レッソンの流れ 指導法 指導上の留意 ・指導テクニック 5つのポイント | | |
| | 15:15 ~ 15:45 | (実技) デモレッスン♪ | | プール |
| | 15:45 ~ 16:30 | 基本動作① ♪ リード練習 ① | | |
| | 16:30 ~ 18:00 | 基本動作② ♪ リード練習 ② | | |
| | 解散 | | | |
| 第2日目 4/13(日) | 10:00 ~ 12:00 | 基本動作③ アライメントチェック & 修正フィードバック | | スタジオ |
| | 12:00 ~ 13:00 | 昼食 | | |
| | 13:00 ~ 15:00 | 基本動作④ リード練習 | | プール |
| | 15:15 ~ 16:45 | 実技テスト(フィードバック) ♪ | | |
| | 16:45 ~ 17:15 | 基本動作⑧ バリエーションの広げ方 ♪ 腰痛/膝痛/肩こり など | | |
| | 17:30 ~ 18:00 | 修了式 | | スタジオ |
| | | 解散 | | |