

東京水中アカデミー			カリキュラム	講義 形態
日程	時間	場所		
11/5(木)	11:00 ~ 12:30	コスパ松原	水中理論	陸
	12:30 ~ 14:00		筋生理学	陸
	15:00 ~ 16:30		筋の解剖とストレッチ	陸
	16:30 ~ 18:00		チェック&ストレッチ	陸
11/12(木)	11:00 ~ 12:30	コスパ松原	筋の解剖とストレッチ	陸
	12:30 ~ 14:00		チェック&ストレッチ	陸
	15:00 ~ 16:30		トレーニングと身体の変化	プール
	16:30 ~ 18:00		足関節・足底のアプローチ	プール
11/17(火)	11:00 ~ 12:30	コスパ赤塚	筋の解剖とストレッチ	陸
	12:30 ~ 14:00		チェック&ストレッチ	陸
	15:00 ~ 16:30		ウォールトレーニング	プール
	16:30 ~ 18:00		ウォールトレーニング	プール
12/3(木)	11:00 ~ 12:30	コスパ松原	水中チェック&ストレッチ	プール
	12:30 ~ 14:00		浮遊位でのストレッチ	プール
	15:00 ~ 16:30		浮遊位トレーニング	プール
	16:30 ~ 18:00		フロントウォーク	プール
12/15(火)	11:00 ~ 12:30	コスパ赤塚	水中チェック&ストレッチ	プール
	12:30 ~ 14:00		浮遊位でのストレッチ	プール
	15:00 ~ 16:30		浮遊位トレーニング	プール
	16:30 ~ 18:00		連動コンディショニング	プール
年内予定	11:00 ~ 12:30	未定	連動コンディショニング	プール
	12:30 ~ 14:00		筆記テスト	陸
	15:00 ~ 16:30		実技テスト	プール

浮力を活かしたトレーニング

ウォーキングバリエーション

ウォーキングバリエーション

安全管理