

大阪水中アカデミー			カリキュラム	講義 形態
日程	時間	場所		
2/2(火)	11:00 ~ 12:30	コスパ豊中	トレーニングと身体の変化	プール
	12:30 ~ 14:00		足関節・足底のアプローチ	プール
	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
2/11(木)	9:30 ~ 11:00	Fixed Condition	水中理論	講義
	11:00 ~ 12:30		筋の解剖とストレッチ	講義
2/19(金)	11:00 ~ 12:30	コスパ上本町	水中チェック&ストレッチ	プール
	12:30 ~ 14:00		水中チェック&ストレッチ	プール
	15:00 ~ 16:30		浮遊位でのストレッチ	プール
	16:30 ~ 18:00		フロントウォーク	プール
2/26(金)	11:00 ~ 12:30	コスパ上本町	浮力を活かしたトレーニング	プール
	12:30 ~ 14:00		浮遊位トレーニング	プール
	15:00 ~ 16:30		浮遊位トレーニング	プール
3/4(木)	9:30 ~ 11:00	Fixed Condition	筋の解剖とストレッチ	講義
	11:00 ~ 12:30		チェック&ストレッチ	陸
3/11(木)	11:00 ~ 12:30	コスパ塚本	ウォーキングバリエーション	プール
	12:30 ~ 14:00		ウォーキングバリエーション	プール
	15:00 ~ 16:30		連動コンディショニング	プール
	16:30 ~ 18:00		安全管理	プール
3/18(木)	9:30 ~ 11:00	Fixed Condition	筋の解剖とストレッチ	講義
	11:00 ~ 12:30		チェック&ストレッチ	陸
3/26(金)	11:00 ~ 12:30	コスパ上本町	筆記テスト	陸
	13:30 ~ 15:00		実技テスト	プール