

2025 AQUA TOP JAPAN

動き出せば 心も身体も もっと自由に!!

去る8月9日・10日に、川崎市宮前区宮崎台にある『田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター』にてアクアダイナミクス研究所主催の【2025 AQUA TOP JAPAN】が開催されました！
ミズノアクア教育陣からは、平田紀子さん・森裕美さんが講師を担当し、のべ113名の参加がありました。2クラス共、講義のみ・実技のみ・両方・アーカイブ受講などクラス種類が多く、沢山のご参加をいただきありがとうございました。
セミナーの他、水中器具体験会・商品販売プール出店・マッサージコーナーなどアクアコンベンションとして大変充実した内容でした。ミズノアクア会員様にもご挨拶ができ、皆様の近況もお聞きしたりと充実した時間でした。以下報告させていただきます♪

【A14：平田紀子】

からだ快適！アクアウオーキング～水中から陸上への橋渡し～

機能改善をテーマに、4つの関節①股関節②膝関節③肩関節④脊柱にフォーカスした水中ウオーキングを紹介。陸上で運動出来ない方でも水中で運動後、陸上(日常生活)に機能改善してもどれるよう、水中から陸上への橋渡しを提案したクラスでした！

* 参加者にゴールデンウエーブマニュアル2冊組をサブテキストとしてプレゼント



【A23：森裕美】

Back to basics in water exercise～水の特性を生かしたエクササイズを追求しよう～

ミズノアクアメソッドを活用したベーシックな水中エクササイズを紹介。

器具（ビート板・ヌードル・ループチューブ）を使用した筋トレ・インターバルトレーニング

・脳トレなど盛り沢山！！“笑いの絶えない”楽しいベーシッククラスでした。

* 参加者にベーシックマニュアル・ベーシックDVDをサブテキストとしてプレゼント

