

AquaSPRiNT®



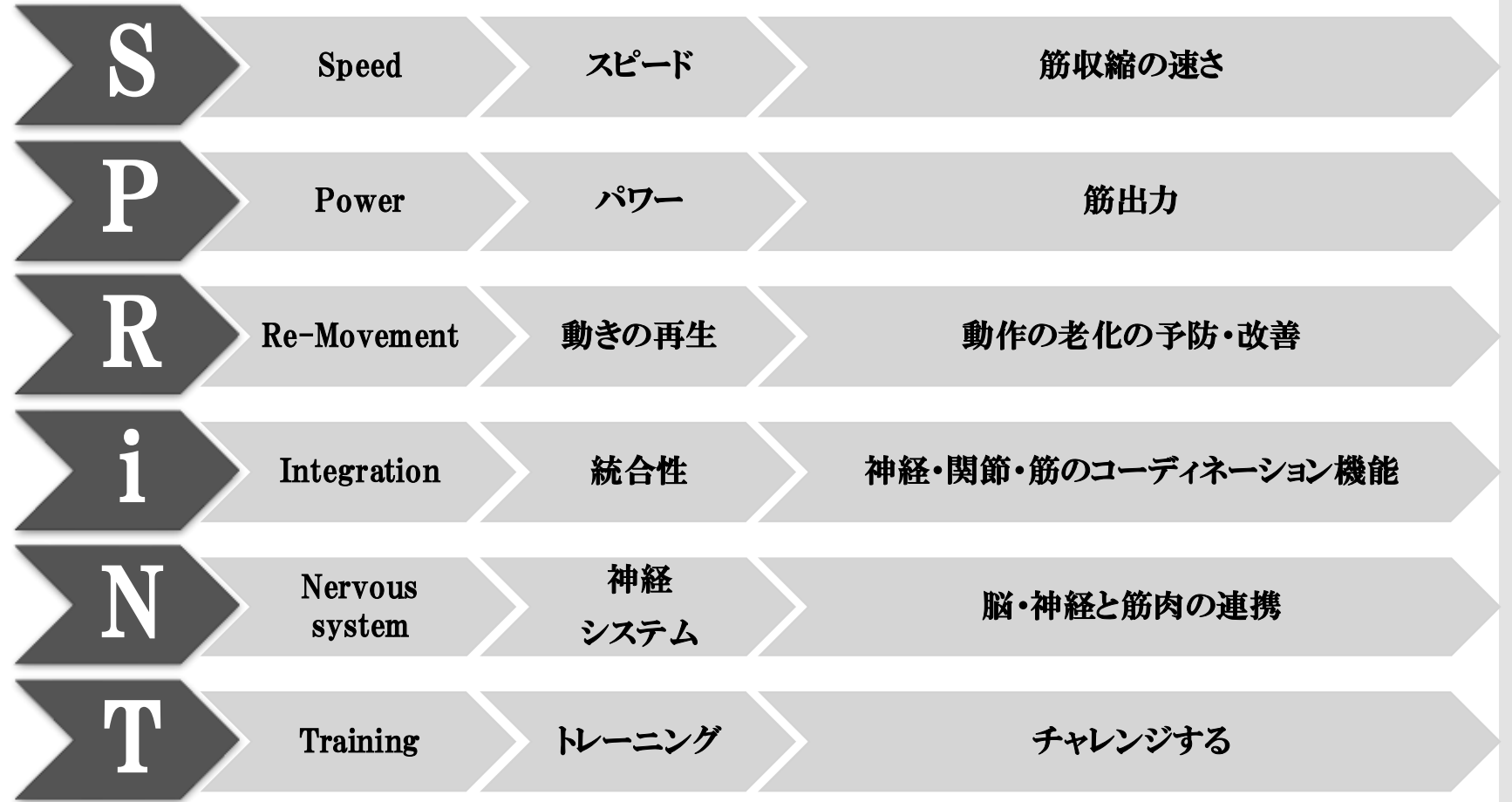
株式会社AquaLiNK TOKYO



AquaLiNK
TOKYO

身体機能呼び醒ますシンプルで効果的なアクアインターバルトレーニング

AquaSPRiNT プログラムコンセプト



AquaSPRiNT
-Jogging- の特徴

- インターバルトレーニング
- 20秒WORK 10秒RESTのTABATAプロトコルを使用
- ジョギング動作で構成
- 誰でも簡単にチャレンジできる
- 運動強度は選択できる (High /Middle/Low)
- 運動効果
 - 脳・神経と筋肉連携の強化
 - 筋の活性化
 - 動作の再構築 (コーディネーション機能)
 - 持久力の向上



ACADEMY 詳細



AquaSPRiNT ACADEMY

■特徴

AquaSPRiNT

- ・インターバルトレーニング
- ・簡単に習得できるシンプルフォーマット
- ・専用音楽
- ・フォローアップ動画(月1)

各現場に対応可能

- ・強度三段階
- ・選べる動作バリエーション
(強度/難度別)

■コース詳細

Basic研修

- ・オンライン養成
- ・¥35,000+tax
- ・ビデオ試験 (5分)

サブスクリプション フォローアップ

- ・定額 1,000+tax/月
- ・指導スキルTIP動画
配信

オプション

- ・スキルアップ研修
- ・オンライン/対面
(別途料金)

参加者の声

水中で汗をかいた
と実感したのは
初めて
(40代男性)

体力がついた
(60.70代女性)

スカッとして
気分爽快
(70代女性)

短時間でしっかり
運動できる
(50代女性)

効果があると
信じられる達成感
(60代女性)

マイペースに
参加できる
(80代女性)

癖になる強度
(40・50代男女)

シンプルでわかり
やすい
(初心者)

初めてでも
ついていけた
(初心者)

プログラム 監修

大貫 那知子 オオヌキ ナチコ

：プロフィール：

日本体育大学 体育大学体育学部卒業

フィットネスシューズメーカー勤務を経て

スイミングクラブへ入社。フリーランス転向。

アクアエクササイズ指導歴17年。

スイミング指導歴18年。

アクア・アクアセラピーのグループクラス

水中パーソナルのトレーナーとして首都圏を中心に活動。

：経歴：

- ▶ 全日本水球女子競技大会優勝（日体クラブ）
- ▶ 国民体育大会 水球（大阪代表）
- ▶ フィットネスセッション 講師
- ▶ アクアフィットネス国内総会 講師
- ▶ 国際アクアフィットネス総会 日本代表講師
(2019/2021年)

