現場の空気ごと学べる！
リアルレッスン動画

期間限定
6/30
まで

マーチ&ストレッチ スペシャルレッスン45

SPECIAL LESSON

【販売価格】

一般　:5,500円税込
認定者:3,300円税込
詳しい解説テキスト付き

担当講師　石塚由美

「マーチ＆ストレッチ」は、
高齢者の運動機能維持・向上を目的とした30分間プログラムです。
前半15分のマーチ（足踏み）と
後半15分のストレッチで構成され、シンプルながらも効果的。

**プレコリオスタイル（あらかじめ決められた振付）で
提供するため、指導経験が少ない方でも安心して」
レッスンができるのが特徴**です。

アクア指導者の可能性を拡げる
AQUA BLUE of T
NAGOYA

お申し込みはこちら▶▶▶
https://www.aqua-blue-of-t.com
アクアブルーオヴティ