

プロフィール

<インストラクター>

筒井 美恵



<コメント>

こころの底からくつろげる、リラックスした雰囲気の中で、日常を忘れ、こころも身体もリフレッシュしにいらしてください。

水の中では、痛みもやわらぎ、宇宙にいるようにふんわり軽々と動け、インナーマッスルをすみずみまで使え、たくさんの運動効果、ヒーリング効果が期待できます。普段のなにげない、『呼吸、立つ、歩く、片足立ち』がこんなにも意義深く、大切な事が気付け、夢のような、味わったことのない感覚にびっくりしますよ。どうぞ美しいジーナスで、一緒に、心も身体もアクアマジックで輝かせてまいりましょう。

<経歴>

- ・ アクアエクササイズ、スイミング 指導歴 25年
- ・ アクアセラピー（水中リハビリ） 指導歴 21年

- ・ 2007, 2013, 2017, 2019年 国内アクアセラピー総会 講師
- ・ 2008, 2012年 米国 国際アクアセラピーシンポジウム 日本代表

<指導項目>

- ・ アクアエクササイズ
- ・ アクアダンス
- ・ アクアセラピー
- ・ ハイドロトーントレーニング
- ・ アイチ (Ai Chi)
- ・ リラクゼーション
- ・ スイミング

<取得資格>

- AEA 認定 アクアエクササイズインストラクター
- ATRI 認定 アクアセラピスト
- HTI 認定 ハイドロトーンアクアスポーツインストラクター
- ATRI 認定 アイチベイシックインストラクター 等