



主催：ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局

MIZUNO アクア 函館1DAY

開催日：2019年10月13日（日）

セミナー会場：スポーツクラブ ルネサンス函館（北海道函館市鍛冶2-6-15）

担当講師：森 裕美（MIZUNO アクアアドバイザー）、梶原 陽子（MIZUNO アクアリーダー）

持ち物：H-6 筆記用具・陸でのウェア・室内用シューズ・タオル

H-7 水着・アクアミット・スイムキャップ・アクアシューズ・タオル・筆記用具・陸でのウェア・室内用シューズ

※スタジオ講義の場合、バインダーをお持ちであれば筆記しやすいのでご持参下さい。

クラス No.	タイトル・内容	講師	
		ポイント	参加費(税込) 【認定者割引】
H-6	『コアトレ★バリエーション』	森 裕美	
12:15 ～ 13:45 (90分)	スポーツ、フィットネスのみならず日常生活を快適に過ごすためにもブレない軸「体幹」が必要です。動的なトレーニングから静的なトレーニングまで、目的に合わせてトレーニングを選択できるように様々なバリエーションをご紹介します。 ※尚、こちらのクラスは会員様も参加されます。		
H-7	『2019 Select MIZUNO アクアベーシック ～ループスプラッシュ～』 ★必須3時間セミナー	森 裕美 梶原 陽子	
14:00 ～ 17:00 (180分)	このセミナーでは、ループチューブを用いたトレーニングの効果や活用法を紹介し、また安全で効果的、そして楽しく！！水中トレーニングだからこそ出来るバリエーションを考察し、習得しましょう。 すべての水中エクササイズ指導者の皆さまに役立つ内容です。		

※ 最少催行人数に達しない場合は、クラス中止となりますので、悪しからずご了承下さい。

※ 「必須セミナー」は、認定者割引はありません。認定者の方は付加ポイントが加算されます。



会場：スポーツクラブ ルネサンス函館
北海道函館市鍛冶 2-6-15

<アクセス>

東山小学校すぐ産業道路沿い白百合学園前バス停より徒歩 3分

東山団地バス停より徒歩 5分

函館駅より車で 15分

五稜郭駅より車で 10分

★当日の連絡先★ 090-8902-1657

お申し込みは『講習会スケジュール・申込み案内』からが便利です！

<https://www.mizuno.jp/mizunoaqua/schedule/>

メールで申込みをクリック

● ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 ●

〒541-8538 大阪市中央区北浜 4-1-23 TEL：06-6223-7319/FAX：06-6223-7346

[月・木・金/9:30～18:00、土日祝は休み]

<HPアドレス> <https://www.mizuno.co.jp/mizunoaqua/> <E-Mail> mizunoaqua@mizuno.co.jp

* 携帯メールからのお申し込みも可能です。但し「mizunoaqua@mizuno.co.jp」からの受信ができるように設定をお願いします。