



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 熊本1DAY

開催日：2019年11月17日（日）

セミナー会場：スポーツクラブ&スパ ルネサンス熊本南（熊本県中央区南熊本 1-9-25MRR くまもと 3~5F）

担当講師：内藤聖子（MIZUNO アクアアドバイザー）石田裕紀子、小嶋みどり（MIZUNO アクアリーダー）

持ち物：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】
F-5	『MIZUNO アクア ゴールデンウエーブ®』 エクササイズ完全習得！！』 ★必須3時間セミナー	内藤 聖子 石田裕紀子 小嶋みどり	
12:30 ~ 16:00 (180分)	高齢者を対象の機能改善を目的とした水中トレーニング『ゴールデンウエーブ®』(GW)におけるエクササイズは、目的を明確にして適切な強度調整を行うことで、より安全で効果的そして楽しく提供することが出来ます。今回のセミナーでは、GW エクササイズを水中で強度や効果を体感し、特に膝・腰・肩の痛みに関する強度調整法を確認します。すでにGWプログラムを指導されている方にもこれからGW、アクアパーソナルを学びたい方にもおススメのセミナーです。	スタジオ講義 プール実技 3.0P 付加ポイント +1.5P	¥7,700
F-6	『MIZUNO アクア☆ファン』	内藤 聖子 石田 裕紀子 小嶋みどり	
17:00 ~ 18:00 (60分)	MIZUNO アクアの特徴!!それは、アクアミットや様々な器具を活用し、水の特性を最大限に生かし「個人」の体力レベルにマッチした安全で楽しく効果を引き出すエクササイズが出来ることです!今回は、インストラクターの皆様の「器具の活用方法をもっと知りたい!」「動きのバリエーションをもっと広げたい!」という声にお応えするファンレッスンを内藤・石田・小嶋のトリオでお届けします♪ ※このクラスはクラブ会員様も受講されます。	プール実技 1.0P	¥3,000 【¥2,700】

※ 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&スパ ルネサンス熊本南
熊本県中央区南熊本 1-9-25MRR くまもと 3~5F
<アクセス>
バス：春竹町バス停前
電車：南熊本駅 徒歩5分
駐車場 250台有

★当日の連絡先★ 090-7468-3573

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。