



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 東京ゴールデンウェーブ1DAY

開催日：2020年1月13日（月）

セミナー会場：スポーツクラブ ルネサンス西国分寺（東京都国分寺市泉町 2-9-2）

担当講師：村上理香、内藤聖子、森裕美（MIZUNO アクアアドバイザー）

緒方美保、角館沙矢佳（MIZUNO アクアリーダー）

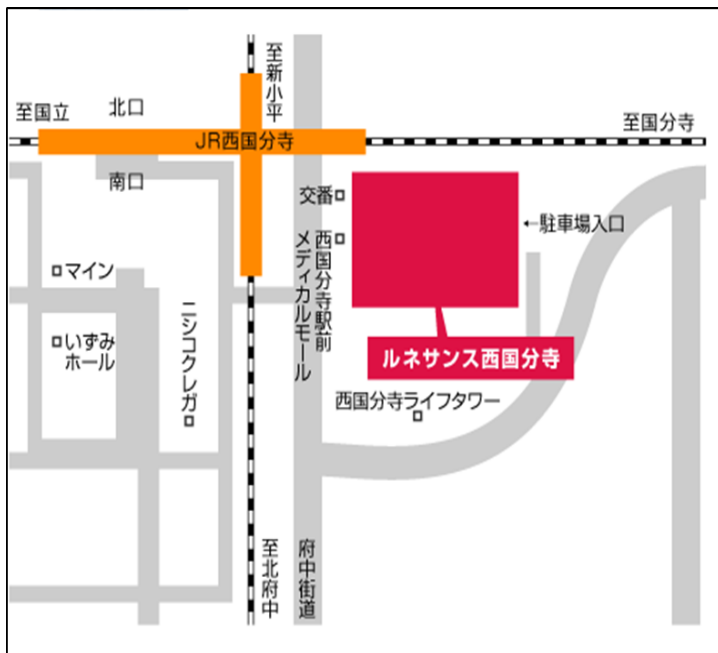
持ち物：水着・アクアミット・スイムキャップ・アクアシューズ・タオル・筆記用具・陸でのウェア・室内用シューズ

※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】
T-8	『MIZUNO アクア ゴールデンウェーブ®』 エクササイズ完全習得！！』 ★必須3時間セミナー	内藤 聖子 森 裕美	
10:30 ～ 13:30 (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『ゴールデンウェーブ®』（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
T-9	『ゴールデンウェーブ Fun！』 ～ADL&QOL の質を高めるスペシャルエクササイズ～』	村上 理香 緒方 美保 角館 沙矢佳	
14:00 ～ 15:00 (60分)	加齢に伴う各機能の低下を防ぎ、毎日を快適に楽しく過ごすことを目的としたエクササイズ！日常生活動作の訓練や脳の活性化を程よい運動強度でご紹介致します。是非ご体験下さい。	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 ルネサンス西国分寺
東京都国分寺市泉町 2-9-2

<アクセス>

JR 中央線、JR 武蔵野線「西国分寺駅」南口徒歩 2 分

★当日の連絡先★ 090-5228-5636

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。