

2020水祭アクアフェス オンラインセミナー

開催日：2020年11月1日(日)
 セミナー形式：オンラインセミナー (Zoom)
 担当講師：岡本 正一、野村 健一郎、玉川 純子、宅見 啓司、水野 博美
 準備物：配布資料・筆記用具・陸でのウェア
 ※マット1枚分のスペースを確保できる場所で、ご受講ください！

クラスNo. 開催日程	タイトル・内容	講師	
		ポイント	参加費(税込)
E4 10:30 ～ 11:15 (45分)	ワク楽体操 ～歩くことから始めよう！～ 運動を始めるきっかけづくりに、運動を継続する動機付けに、歩くことから楽々はじめられ簡単だけどワクワクする動きの変化をストレスなく楽しめ、運動終了後達成感と満足感が得られるワク楽体操のご提案です。資料には動きの変化と指示誘導のポイントを記載しております。今この時代の、新しい運動指導のためのツールとして、ぜひご体験いただきたい講座です。	岡本 正一 0.7 P	¥1,800
WO1 11:30 ～ 13:00 (90分)	ファンクショナルエクササイズ “ファンクショナル”の本来の在り方である『それで何ができるのか』に立ち返って、一般の方々はもちろん、日頃身体を酷使しているフィットネスインストラクターや愛好家の方のためのケアや予防、そしてスキルアップにもなるクラスです。 すぐに指導の現場でも活かせるように組み立てた骨格を意識したメソッドやストレッチ、簡単なトレーニングを行っていきます。 ★JAJFAポイント	野村 健一郎 1.5 P	¥4,000
AE2 13:15 ～ 14:15 (60分)	効果を出せるアクアサーキット&究極のキューイング 心肺機能向上、筋力向上、ボディライン形成。フィットネス効果を可能な限り高めるサーキットを行います。筋力トレーニング、有酸素運動、体幹トレーニングを最高の構成でお届けします。ポイントはそのエクササイズをどう伝えるか！究極のキューイングも体験していただきます。動きはもちろん！明日から試してみたいくなる効果の出せるサーキット、そして試してみたいくなるキューイング！動きのバリエーションと究極の指示誘導が手に入る60分間です！★JAJFAポイント	岡本 正一 宅見 啓司 1.0 P	¥2,500
AE1 14:30 ～ 15:30 (60分)	玉川流～スムーズな流れのアクアダンスコリオ作成術！ 浮力や抵抗のある水中環境において、参加者にとって心地よく動いた達成感を引き出すためには、動きの流れがスムーズで自然に身体が水に馴染み、姿勢に無理がなく動けることが重要なポイントになります。今回の講座では、“スムーズな流れ”をテーマに、つなぎを重視した私なりのコンビネーション作成方法お伝えします。★JAJFAポイント	玉川 純子 1.0 P	¥2,500
AE3 15:45 ～ 16:45 (60分)	動作スキルを上げる！体幹トレーニングとヨガ呼吸法の習得 ～アクア指導者の為に～ コロナ禍の中、アクア指導者がより良いパフォーマンスを発揮する為の、ヨガ呼吸法（マスク対応の為）・ヨガポーズ（プールデッキ指導の為）を紹介します。水中動作はしなやかで強い筋肉が必要な為、脊柱バランスを考え、コアトレーニングの要素を入れたヨガクラスを行います。動的、静的な動きを組み合わせ、動きやすい体づくりを目指します。呼吸法を2種類ほど行い、呼吸を長く深くする実践を行いますので、ヨガ初心者も是非ご参加下さい。必要備品：マット★JAJFAポイント	水野 博美 1.0 P	¥2,500

※ 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

● 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/9:30～16:00 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。