



MIZUNOアクア ホームスタディ（継続教育取得）コース一覧

«2019年2月改定»

| No. | タイトル | 内容 | 解答数 | MIZUNO アクア継続 ポイント | 料金(税込) | 備考 |
|-----|----------------------------|---|-----|-------------------------|--------|--------|
| ① | ホームスタディ・入門編 | MIZUNOアクアを基礎から学ぶにはこの「入門編」がおすすめです。解答は○×方式で150問とたっぷりあるので、基本はもちろん、検定対策にもご活用いただけます。 | 150 | 3.0 | ¥7,350 | 150点満点 |
| ② | ホームスタディ・ベーシック | MIZUNOアクア「ベーシックセミナー」から抜粋した、トレーニング原則・水の特徴・基本スキル・強度漸進・S.W.E.A.T.方式・プログラム構成などのMIZUNOアクアプログラムの基本となるホームスタディです。 | 65 | 2.0 | ¥5,250 | 100点満点 |
| ③ | 健康な背部を目指して | ゴールデンウェーブ®～機能的なウォータートレーニング～より、腰痛に悩む高齢者の為、運動を始める第1歩として水中エクササイズにおける利点・指導スキル・エクササイズ方法を学びましょう！ | 25 | 1.5 | ¥4,200 | 60点満点 |
| ④ | 運動で腰痛を緩和しよう | ゴールデンウェーブ®～機能的なウォータートレーニング～より、腰痛の原因となる筋肉のアンバランスや関節、椎間板の衰えについて理解しましょう。シンプルで機能的、そして漸進的に構成されたエクササイズを学びましょう！ | 19 | 1.5 | ¥4,200 | 60点満点 |
| ⑤ | ゴールデンウェーブ® 基礎理論 | 高齢者の機能改善エクササイズの基礎知識からプログラム構成方法、強度変換方法などゴールデンウェーブ®の基本を学習しましょう。 | 20 | 1.0 | ¥2,500 | 100点満点 |
| ⑥ | ゴールデンウェーブ® エクササイズと症状別変換 | ゴールデンウェーブ®の目的別エクササイズとさまざまな症状に対する変換方法やアドバイスの仕方を学習しましょう。 | 20 | 1.0 | ¥2,500 | 100点満点 |
| ⑦ | ショートワーク | MIZUNOアクアの基礎理論を確認し、継続教育単位を取得できますので、更新ポイントが不足した際にご活用ください。 | 10 | 0.5 | ¥1,500 | 100点満点 |

※③～⑥は『高齢者機能改善プログラム』としてお薦めします。

※③④はメアリーDr.とゴールデンウェーブ®プログラムチームが執筆した文章を読み、解答する形式となっています。



MIZUNOアクア ホームスタディ受講のご案内

いつもMIZUNOアクアの諸活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り有難うございます。さて、自宅に居ながら「MIZUNOアクアプログラム」を学習できる《ホームスタディコース》をお知らせします。更新の際の継続教育ポイントが足りない方はもちろん、出産・育児・病気などの理由で、ワークショップ参加が暫く不可能な方は、是非受講をお願い致します。尚、各ホームスタディの詳細は、裏面の「ホームスタディ（継続教育取得）コース一覧」を参照ください。ご希望の方は下記申込書に必要事項をご記入の上ミズノ(株)アクアフィットネス事務局までお申込み下さい。

- 【 お申込手順 】 ① 申込書を、郵送または F A X で送る。
② 受講料を振り込む。

三井住友銀行 大阪本店営業部 普通 3159527 ミズノ(株)アクア事務局

- ③ ホームスタディ書類をお送りします。 ※ 1ヶ月以内にご返送ください。
④ 解答用紙受理后、事務局より、解答＆継続教育履修証明書をご返送致します。
(ご返送は、受理より約1ヶ月程かかります。)

【 お申込先 】 **ミズノ(株)アクアフィットネス事務局**

〒531-0072 大阪市北区豊崎5-6-10商業ビル6F

TEL: 06-4256-6447 F A X: 06-4256-5944 (月・木・金 / 9:30~16:00)

----- キリトリ -----

ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 行

F A X: 06-4256-5944

MIZUNOアクア ホームスタディ コース申込書

◆個人情報の取り扱いに同意の上、太枠内にもれなくご記入ください。

| | | | |
|------------|--------|-------|------------|
| お名前 (フリガナ) | () | | |
| ご住所 | (〒 -) | | |
| TEL | — — | F A X | — — |
| 携帯 | — — | 認定No. | BA・GW・SP — |

ご記入いただいた個人情報は、ミズノ(株)アクアフィットネス事務局の認定者管理を自的に使用する他、ミズノ(株)からのお知らせ等、各種情報を提供させていただきます。個人情報の取扱いは「ミズノ(株)アクアフィットネス事務局」で収集・管理いたします。ミズノ(株)以外の団体・個人等第三者に対して、情報の開示や提供をすることは一切ありません。個人情報に関するお問い合わせは、「ミズノ(株)アクアフィットネス事務局」までお申し出ください。

★希望コースに○印をつけてください。



| | | | | |
|--|---|---|------|--------------|
| | ① | ホームスタディ・入門編 | 3.0P | ¥ 7,350 (税込) |
| | ② | ホームスタディ・ベーシック | 2.0P | ¥ 5,250 (税込) |
| | ③ | 『健康な背部を目指して』 | 1.5P | ¥ 4,200 (税込) |
| | ④ | 『運動で腰痛を緩和しよう』 | 1.5P | ¥ 4,200 (税込) |
| | ⑤ | 『ゴールデンウエーブ®基礎理論』 | 1.0P | ¥ 2,500 (税込) |
| | ⑥ | 『ゴールデンウエーブ®エクササイズと症状別変換』 | 1.0P | ¥ 2,500 (税込) |
| | ⑦ | ショートワーク(0.5P×¥1,500)も受講できます。《※14件まで》 ショートワーク()件×¥1,500 = 合計 円 | | |