

# MIZUNOアクア 推奨 オンラインセミナー

開催日：2021年8月22日(日)  
 セミナー形式：オンラインセミナー (Zoom)  
 担当講師：長林 みどり (MIZUNOアクアリーダー)  
 準備物：配布資料・筆記用具・陸でのウェア

申込締切日  
 2021年8月15日(日)  
 23時まで

※マット1枚分の動けるスペースを確保してください

クラスNO. 開催時間	タイトル・内容	ポイント	参加費(税込)
<b>Z-33</b>	<b>タイチーに学ぶ呼吸法とスロートレーニング</b>		
13:30 ～ 15:00 (90分)	<p>コロナ禍で窮屈になりがちな呼吸を腹式呼吸で整え、ゆったり動作のタイチーウォーキングで気力も充実！中腰で持ち上げた足をそと地面に着地する時、筋を伸ばしつつ強い力を発揮して「転ばぬ先の杖」となるスロートレーニング！！</p> <p>タイチーがはじめての皆様も是非ご参加くださいませ。</p> <p>※申込締切日8/15(日)23時まで</p>	1. 5 P	<p><b>¥3,000</b></p> <p>※認定者割引</p> <p><b>¥2,700</b></p>

※ 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、あしからずご了承下さい

**【ご参加の前に】**

このセミナーはオンライン会議システム「Zoom」を利用します  
 スマートフォンやタブレットにあらかじめ「Zoom」アプリをダウンロード(無料)する必要があります  
 Zoomは最新版にアップデートをお願いします。旧バージョンでは参加できない場合がございます

**\*パソコンの方へ ㊦**

当日、送られてきたURLをクリックするとダウンロードが始まります 「コンピューターでオーディオに参加」のボタンをクリックして入室してください

**\*スマートフォン・タブレットの方へ ㊦**

事前にアプリストアでzoomと検索し【zoom Cloud Meetings】をダウンロードしてください  
 アプリを開き「ミーティングに参加」をタップ → ミーティングID (パスコードが必要な場合もあり) を入力して、「許可/了解」をタップ → 「カメラ/マイク」をOK → 「インターネットを使用した通話」もしくは「デバイスオーディオを介して通話」のどちらかをタップして入室ください (iPhone/Androidにより違います)

**※Zoom事前初めて相談室**

初めての方、不安な方はお気軽に何でもご相談ください  
 長林みどり ➡lavie@po2.lcv.ne.jp

★当日連絡先★ 090-8329-1630

※電話でのセミナーお申込みは出来ません。必ずメールにてお申込み下さい。

● 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 TEL：06-4256-6447/FAX：06-4256-5944  
 [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](mailto: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。