

## MIZUNOアクア Dr.メアリーオンラインセミナー

開催日：2021年9月25日(土)  
 セミナー形式：オンラインセミナー (Zoom)  
 担当講師：Mary E.Sanders (ACSM評議員、ネバタ州立大学医学校准教授)  
 通訳：ヨコ・ホーカム (インターナショナルプレゼンター)  
 準備物：配布資料・筆記用具・陸でのウェア  
 ※マット1枚分の動けるスペースを確保してください

申込締切日  
 2021年9月11日(土)  
 23時まで

| クラスNO.<br>開催時間               | タイトル・内容   | ポイント                        | 参加費(税込)       |
|------------------------------|---|-----------------------------|---------------|
| <b>Z-30①</b>                 | <b>Sports W.E.T! Water Exercise Training</b><br>～スポーツW.E.T.水中運動トレーニング～<br>★必須3時間セミナー  |                             |               |
| 9:30<br>～<br>12:30<br>(180分) | プロからレクリエーション・フィットネス・アスリートまで広域に渡り、身体的、心理学的効果のある水中ワークアウトにより、多くの利点が得られます。<br>このクラスでは、なぜ「 <b>全てのアスリートが水中運動を行うべきか</b> 」に関する10の理由と水中ドリルを陸基本プログラムにどのように適用するかを学習します。<br>最新のACSM総会資料からオリンピックイヤーにふさわしい最新情報をご紹介します。<br>◆海外インターネット環境の不安定と時差の為、メアリー女史の映像は全て録画・録音配信となりますが、何卒ご了承下さい。 | 3.0 P<br>+付加<br>ポイント<br>1.5 | <b>¥7,700</b> |
| <b>Z-30②</b>                 | <b>ミズノアクア懇親会</b>  |                             |               |
| 13:00<br>～<br>14:30<br>(90分) | 今年、ミズノアクア事務局設立20周年を迎えました。<br>今までの活動を振り返りながら、アクア教育スタッフがアクア会員様と楽しく語らう♪<br>時間です。軽食片手にお気軽にご参加下さい！<br>最後にお楽しみ抽選会もご用意しています。乞うご期待(^^)♪   |                             | <b>無料</b>     |

※ 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、あらかじめご了承下さい

**【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により異なります)

**※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

村上理香→selena-s@ha.hocoroco.ne.jp

★当日連絡先★ 080-1426-0086

※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。