



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 長野 1DAY セミナー

開催日：2018年10月14日(日)

開催場所：健康増進施設すわかランド(長野県諏訪市大字豊田 732 番地)

担当講師：村上理香(MIZUNO アクアアドバイザー)、長林みどり、鹿島美貴、阿部紗織(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、陸上ウエア上下、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】
I-1	『2018Select 動作改善水中エクササイズ ～動きやすい身体づくり～』 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">★必須3時間セミナー</span>	村上 理香	
12:00 ～ 15:00 (180分)	このセミナーでは、ゴールデンウェーブのADLエクササイズの考え方にに基づき、より快適に日常生活動作を行うことを目的とした水中エクササイズについて考察します！肩・足・膝・股関節、そして脊柱の安定性や可動性を高め、日常生活動作を機能的に向上させます。また、今回はループチューブを使用し、水中でエキセントリックのコンディショニングが可能になることで、より効果的なエクササイズを提案します。すべての水中エクササイズ指導者の皆様に役立つ内容です。	スタジオ講義 3.0P 付加ポイント +1.5P	¥7,600
I-2	『デッキティーチングスキルアップ～指導サークルで基本を磨こう！～』	長林 みどり 鹿島 美貴 阿部 紗織	
15:15 ～ 17:15 (120分)	アクア指導を始めたい方も経験のある方にもおすすめ！デッキティーチの基本をおさえ、指導サークルを活用しながら更に磨きをかけましょう。より洗練されたティーチングスキルで、お客様心をワシツカミ！！	プール実技 2.0P	¥5,000 【¥4,500】

※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。

※必須セミナーは、認定割引はありません。認定者の方は付加ポイントが加算されます。

会場：健康増進施設すわかランド(長野県諏訪市大字豊田 732 番地)



<アクセス>

中央本線上諏訪下車バス又はタクシーで15分

中央自動車道、諏訪I.Cから10分(約5km)

★当日の連絡先★  
090-8329-1630

お申し込みはこちらからが便利です！

<https://www.mizuno.jp/mizunoaqua/schedule/index.html>

メールでのお申し込みはこちらをクリック

● 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.jp/mizunoaqua/>

<E-Mail> [mizunoaqua@mizuno.co.jp](mailto: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