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　浜松１Ｄａｙセミナー

開催日　：２０１０年１０月３１日(日)
開催場所：浜松スポーツセンター（静岡県浜松市東区宮竹町 728 番地）
持ち物　：水着・ミット・スイムキャップ・筆記用具
※会場近くには「コンビニ」などがありませんので、昼食が必要な方はご持参下さい。
※【N-22】ご参加の方は「羽織るもの」をご持参ください。

クラス No. 開催時間	タイトル・内容	講　師 ポイント	参加費(税込) 【認定者割引】
Ｎ－20 10：30 ～ 12：30 (120 分)	**『Let’ｓ Try！ MIZUNO アクアベーシック ～水の特性を活かす指導テクニックを学ぶ～』** 皆さんは水の特性を知っていますか？それを活かして指導していますか？ MIZUNO アクアベーシックプログラムはミットを使うことで水の特性をより安全に効果的に活かす水中運動プログラムです。今回は主に抵抗や惰力など水の特性を体感しながら安全で効果的な指導テクニックを学びます。初めて MIZUNO アクアを体験する方はもちろん現在指導中で基本を見直したい方にもお勧めのクラスです。是非！安全で効果のあるクラス作りにお役立てください。 尚、クラス後半のファンレッスンはクラブ会員様も参加となります。 MIZUNO アクアを思いっきり楽しみましょう！	川島　博美 講／実１.５	**￥5,000 【￥4,500】**
Ｎ－21 12：45 ～ 13：45 (60 分)	**『必勝！ヌードル仕事人 ～すぐに出来る、すぐに使えるツール・バリエーション～』** 今回はツール・エクササイズをご紹介します。あなたのクラブにあるツールアイテムの中から今回はヌードルを中心にクラスを展開していきます。すぐに使える「あんな使い方」「こんな使い方」をご披露させていただきます。どうぞ、楽しんでクラスにご参加ください。 尚、このクラスはクラブ会員様も参加となります。	山木田　綾子 講／実 0.5	**￥3,000 【￥2,700】**
Ｎ－22 14：00 ～ 17：00 (180 分)	**『MIZUNO アクア★プラス®』** ***New プログラム*** MIZUNO アクアベーシックに新しいスキルをプラスした新プログラムの提案です。 ①S.W.E.A.T.（強度・難度変換テクニック）＋（プラス） ②ON BEAT & OFF BEAT と、参加者の幅広い嗜好・ニーズに対応できる指導者、上質な指導者になる為のスキルを磨きませんか？ 現在、ミットプログラムのみの指導者・ダンスプログラムのみの指導者、全てのアクア指導者にプラスできるテクニックを完全習得!!　即戦力間違いなしです！	大木　真理 講／実 2.0	**￥7,350 【¥6,600】**

※全クラス受講の場合は割引価格￥１３，８００で受講いただけます。奮ってご参加下さい。
※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。
◆【N-22】は、先に水着に着替えて、何か羽織って講義⇒プール実技となります。
また【N-21】【N-22】続けて受講の方は、【N-21】受講後、水着のまま、何か羽織って【N-22】を受講となります。

会場：浜松スポーツセンター（7F 建てのうすいピンク色の建物です。）HPアドレス…http://hama-spo.com/index.html
〈遠鉄バスご利用の場合、浜松駅北バスターミナル9番ポールより 80 番で大蒲西バス停下車。徒歩 5 分。〉

★当日の連絡先★
０８０－３６５９－４７５７

●お申込・お問合せ
〒541-8538大阪市中央区北浜4-1-23
ミズノ㈱アクアフィットネス事務局
TEL:06-6223-7319・FAX:06-6223-7346
（営業日：月・木・金/10:00～17:00、土日祝は休み）

★メールでのお申込みは★
「mizunoaqua@mizuno.co.jp」
http://www.mizuno.co.jp/mizunoaqua/