



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 関東1Dayセミナー

開催日：2012年2月27日(月)

開催場所：セントラルウエルネスクラブ南千住店

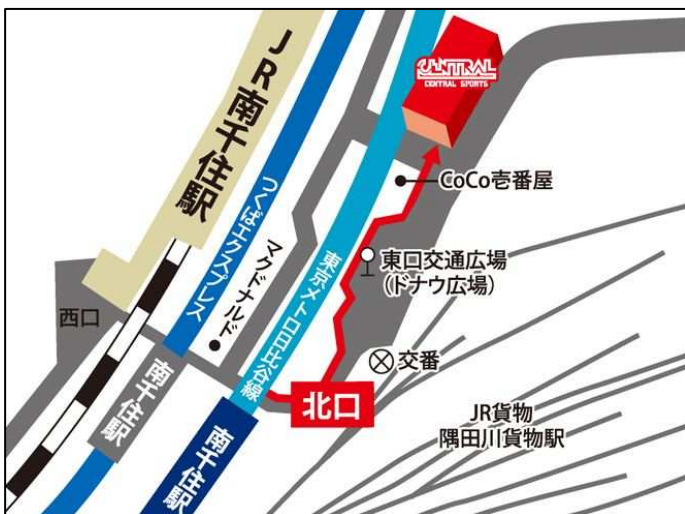
持ち物：水着、アクアミット、スイムキャップ、アクアシューズ、タオル、筆記用具

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】
T-22	MIZUNO アクアベーシック W-UP革命!! ～組み合わせ自由でバリエーションUP!!～	平田 紀子	
10:30 ～ 12:30 (120分)	レッスンには欠かせない W-UP パート、結構見落としがちではありませんか? このクラスでは、浅い水深、深い水深、夏場、冬場など…色々な環境に適した動作&構成方法をお伝えします。皆様の W-UP パートがより快適に! 楽しく! 進化するチャンスです!! この機会に、是非ご参加下さい!!	スタジオ講義 プール実技 1. 5 P	¥5,000 【¥4,500】
T-23	MIZUNO アクアベーシック W-DOWNお悩み解決! ～マンネリ打破の玉手箱～	黒田 敬子	
13:30 ～ 15:30 (120分)	『終わり良ければすべてよし!』W-DOWNは参加者の体と心を元の状態に戻し、次回への参加に繋げる大事なパート。ストレッチやリラクゼーションだけで終わらせてはいませんか? テーマは脱マンネリ。W-DOWNを最後まで飽きさせないエクササイズの数々をご紹介しますとともに、みんなでも一緒に考えてみませんか? レッスンで即使えること間違いなしのWSです。	スタジオ講義 プール実技 1. 5 P	¥5,000 【¥4,500】
T-24	簡単! 楽しい! ビート板を使ってノリノリFUNクラス!!	黒田 敬子 平田 紀子 大塚 直美	
15:45 ～ 16:45 (60分)	プールにあるビート板☆泳ぐ為だけのものだと思いませんか? 実はエクササイズで活用する事で魅力増! レッスンの楽しさも増! たくさんのバリエーションを体感して頂ける、すぐにレッスンで使えるエクササイズシート付きの60分♪筋コン・カーディオ・ファンロジー等、目的や対象者に合わせて様々な使い方が出来る万能ツールの魅力を是非体感して下さい!	プール実技 0. 5 P	¥3,000 【¥2,700】

※3クラス受講の場合は割引価格¥11,700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。

◀ 会場 ▶ ● セントラルウエルネスクラブ南千住店 ● 東京都荒川区南千住 4-7-1 BiVi4F
<JR 常磐線・日比谷線・つくばエクスプレス南千住駅徒歩2分>



◀当日の連絡先: TEL090-3638-6354▶

●お申込・お問合せ
〒541-8538 大阪市中央区北浜4-1-23
ミズノ(株)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/9:30~18:00)

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