



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 関東キャラバン

開催日：2010年9月17日(金)

開催場所：スポーツクラブ ルネサンス赤羽

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-6	<b>『ベーシックスキルの確認』</b> MIZUNOアクアのベースとなる、『6つの基本動作』+『S.W.E.A.T.』の知識をおさえながら、プログラム構成の実践を行います。これから、MIZUNOアクアを勉強したい!と思っている方、また、S.W.E.A.T.活用方法に慣れていなく、不安をお持ちの方など... 構成方法のポイントをおさえながら、どんどん練習を行っていきますので、おススメです。是非、ご参加下さい!!	平田 紀子	
10:00 ~ 10:45 (45分)		実技 0.3	¥2,000 【¥1,800】
T-7	<b>『MIZUNO アクア★FUSION®』</b> <i>New プログラム</i> FUSIONとは異なる要素を融合すること。ヨガ・太極拳・スポーツ・ダンスなどの陸上人気プログラムを水中クラスに変換し、更に心肺機能・筋持久力・柔軟性・機能性を向上させる新プログラムです。 今回は陸でしっかりとFUSIONを理解し、プログラム作成までを行い、水中では体感、検証をしていきます。勿論サンプルレッスンでは思いっきりFUSIONを楽しんでください!	秋野 典子 水野 博美	
11:00 ~ 13:00 (120分)		講/実 1.2	¥5,000 【¥4,500】
T-8	<b>『MIZUNO アクア★プラス®』</b> <i>New プログラム</i> 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、ミットプログラムをみの指導者・ダンスプログラムをみの指導者、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!	村上 理香 内藤 聖子	
14:15 ~ 17:30 (180分) <休憩 15分>		講/実 2.0	¥7,350 【¥6,600】

※全クラス受講の場合は、割引価格¥12,900で受講いただけます。奮ってご参加下さい。

※【T-7】【T-8】を受講される方で『ベーシックセミナー』を未受講の方は【T-6】を必ず受講してください。

※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】

- スポーツクラブ ルネサンス赤羽 ● (東京都北区赤羽西 1-6-1)  
JR「赤羽駅」西口徒歩 1分



◀当日の連絡先: TEL090-3515-4778▶

●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/10:00~17:00)

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