



MIZUNO アクア メアリーDr. 来日記念セミナー

開催日：2010年9月18日(土)、9月20日(月・祝)

開催場所：中央大学駿河台記念館、東京スイミングセンター、セントラルウエルネスクラブ南千住

持ち物：《実技》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

《講義》筆記用具、動きやすい服装上下、【T-10】はミットとソフトジム

《2010年9月18日(土) 会場：中央大学駿河台記念館 330号会議室》

時間	クラス No.、ポイント数、タイトル、内容	講師	参加費(税込) 【認定者割引】
10:00 ～ 11:30 <90分>	<p>【T-9】講義/1.5P</p> <p>『日本におけるゴールデンウエーブプログラムの成果とクラス指導』</p> <p>MIZUNO アクアゴールデンウエーブチームでは、各地で高齢者の水中運動クラスを実施しています。今回は名古屋チームの二人が1年間で活動した成果を実際のデータを紹介しながら、対象者別クラスづくり(プログラム構成)をご紹介します。</p>	池島 いづみ 続木 幸子	¥4,000 【¥3,600】
12:30 ～ 15:30 <180分>	<p>【T-10】講義/3.0P</p> <p>『ローテーター・カフ(回旋筋群)トレーニング』</p> <p>肩の痛みは、腰痛・首の痛みに続き第3位の筋骨格系障害で、その内の20～30%が回旋筋群障害によるものと研究報告が出されています。 このセミナーでは、肩の解剖学、及び回旋筋群障害を検証し、水中で行える回旋筋群の効果的運動、加えて家庭でも簡単にできる(陸上で行う)エクササイズの両方を学習し練習します。※講義ですが各自ミットとソフトジムをご持参ください。</p>	Mary E.Sanders,Dr.	¥7,350 【¥6,600】

《2010年9月20日(月・祝) 会場：東京スイミングセンター》 【各クラス定員15名】

時間	クラス No.、ポイント数、タイトル、内容	講師	参加費(税込) 【認定者割引】
11:00 ～ 11:45 <45分>	<p>【T-11】実技/0.3P</p> <p>『BBBパーティー・プラスト! バランス・脳・骨にスプラッシュ!!!』</p> <p>バランス、脳、骨の健康の向上を目的とする最新のファンクラスです。 体の安定性、プラス、脳活動を活発にするエネルギーギッシュで、一人でも、又グループでも遊び感覚で行える楽しいフィットネス・クラスです。</p>	Mary E.Sanders,Dr.	¥2,500 【¥2,250】
13:00 ～ 14:00 <60分>	<p>【T-12】実技/0.3P</p> <p>『MIZUNO アクア★FUSION®ファン』</p> <p>従来の MIZUNO アクアの魅力に加え、陸上の人気プログラム(ヨガ・スポーツ・ダンスなど)の要素を融合=FUSIONさせた新しいアクアプログラムです。アクアミットを着用し水の特性をしっかりと活用、水の心地良さや一体感・効果を感じる楽しいクラスになるはず。アクアエクササイズをこよなく愛する皆さまのご参加をお待ちしています。</p>	八尋 敦子 平田 紀子	¥2,500 【¥2,250】
14:15 ～ 15:15 <60分>	<p>【T-13】実技/0.3P</p> <p>『リフレッシュヨガ～心と身体に耳を傾けよう～』</p> <p>ヨガ初体験の方でも大丈夫。ベーシックなヨガのポーズを取りながら、ご自分の心と身体に目を、耳を傾けてみませんか?集中&解放させることで、心身共にリフレッシュされること間違いなしです。 日頃忙しいあなた、ちょっと疲れ気味だと言うあなた!心からお待ちしています。</p>	八尋 敦子	¥2,500 【¥2,250】

※【T-11】～【T-13】3クラス受講の場合は、割引価格 ¥6,500 で受講いただけます。奮ってご参加下さい。

《2010年9月20日(月・祝) 会場：セントラルウエルネスクラブ南千住》 【定員10名】

時間	クラス No.、ポイント数、タイトル、内容	講師	参加費(税込) 【認定者割引】
13:30 ～ 14:15 <45分>	<p>【T-14】0.3P</p> <p>『BBBパーティー・プラスト! バランス・脳・骨にスプラッシュ!!!』</p> <p>バランス、脳、骨の健康の向上を目的とする最新のファンクラスです。 体の安定性、プラス、脳活動を活発にするエネルギーギッシュで、一人でも、又グループでも遊び感覚で行える楽しいフィットネス・クラスです。</p>	Mary E.Sanders,Dr.	¥2,500 【¥2,250】

※【T-11】～【T-14】は一般のお客様が参加されるクラスですので、定員があります。

※定員に達し次第、受付終了しますので、お早めにお申込み下さい。

【申込方法】

「MIZUNO アクア 講習会 共通 FAX 申込書」または「メール」でお申込み下さい。
メールの場合、氏名（フリガナ）、認定 No.、住所、連絡先（携帯番号）、受講希望クラス、参加費を送信してください。
実技は「アクアミット」が必要です。お持ちでない方は一緒にお申込み下さい。
お申込み後、事務局から【確認書】を送ります。必ず事務局からの返信をご確認下さい。
【確認書】が届きましたら、振込名の前に受付 No.を入れてお振込みください。
（申込者名と振込人名が違う場合は、必ずご連絡下さい。）

【会場】

《中央大学駿河台記念館》

東京都千代田区神田駿河台 3-11-5

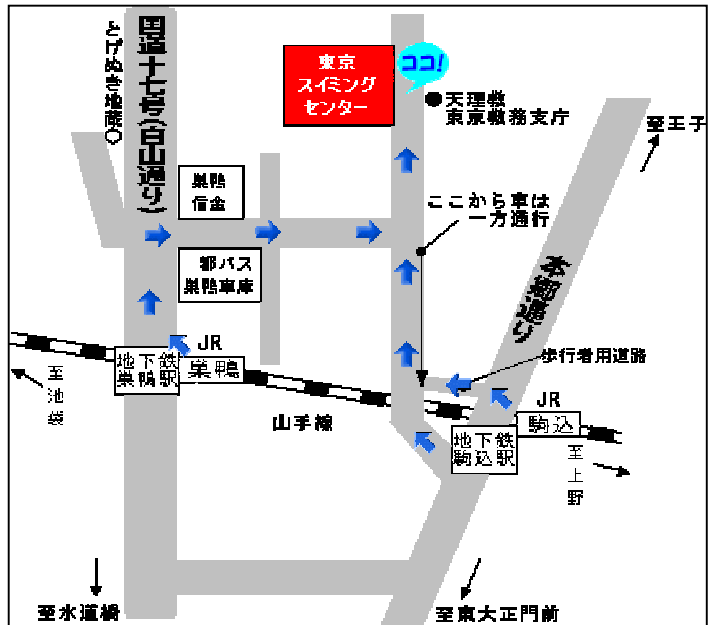
JR 中央・総武線 御茶ノ水駅下車、徒歩 3 分
東京メトロ丸の内線 御茶ノ水駅下車、徒歩 6 分
東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅下車（B1 出口）徒歩 3 分
都営地下鉄新宿線 小川町駅下車（B5 出口）徒歩 5 分



《東京スイミングセンター》

東京都豊島区駒込 5-4-21

JR 山手線『巣鴨』『駒込』駅
都営地下鉄三田線『巣鴨』駅
東京メトロ南北線『駒込』(N14) 駅
各駅より徒歩 10 分
★JR 巣鴨駅北口より無料シャトルバス運行。



《セントラルウェルネスクラブ南千住》

東京都荒川区南千住 4-7-1 ウェルシップ 4 F

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



《2 日間の連絡先: TEL080-1426-0086》

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/10:00~17:00、土日祝は休み]

<HPアドレス> <http://www.mizuno.co.jp/mizunoaqua/>
<E-Mail> 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。