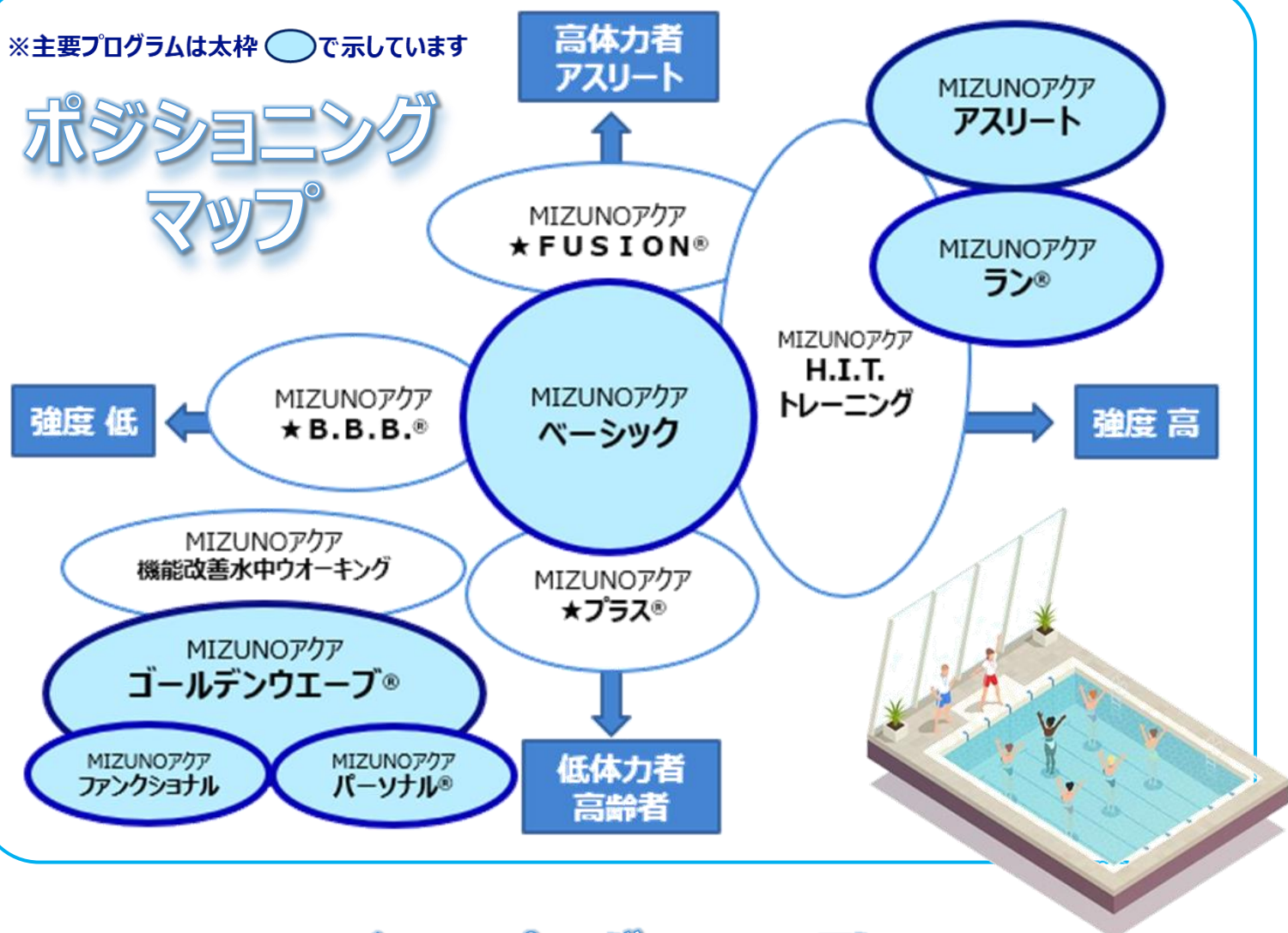


# MIZUNO アクアプログラム

※主要プログラムは太枠○で示しています

## ポジショニング マップ



## 主要プログラム一覧

### MIZUNO アクア ベーシック セミナー



インストラクターとしての基本的な理論とMIZUNO アクアの基本スキルを習得します。後半ではモデルレッスンも行います。

※ベーシック検定の受講資格を得る事ができます！

(参考教材) 『MIZUNO アクア ベーシック』マニュアル

### MIZUNO アクア ゴールデンウェーブ®

加齢による17の症状（内科・外科・他）に対して、**生活の質の向上・機能改善を目的とした指導法をまとめたバイブル。**

(参考教材) 『MIZUNO アクア ゴールデンウェーブ®』マニュアル2冊組

## MIZUNOアクアファンクショナル

『MIZUNOアクアゴールデンウエーブ®』を基にした  
**少人数水中エクササイズ。**  
問診・査定・カウンセリング・トレーニングまでがパッケージ  
されたグループエクササイズ。



## MIZUNOアクアパーソナル®

『MIZUNOアクアゴールデンウエーブ®』を基にした  
**水中パーソナル。**  
問診・査定・カウンセリング・トレーニングを顧客の目標に  
合わせて構成されたマンツーマンエクササイズ。



## MIZUNOアクアラン®

ランナーの怪我防止・シーズンオフトレーニングとして  
開発されたエクササイズ。  
**全ての運動の基礎トレーニング**としても活用が可能。



## MIZUNOアクアアスリート30

運動を愛する全アスリートのパフォーマンス向上を目的と  
したエクササイズ。**水中器具(ヌードル・ビート板・テザー等)**  
を使用し、短時間で**高強度インターバルトレーニング**  
(H.I.T.)を含む。



## MIZUNOアクアベーシック検定

MIZUNOアクア認定インストラクターとなるために必要な理論・実技両方を  
復習した後、試験に臨みますので安心して受験いただけます。  
(ベーシック検定スタディガイド付)