

MIZUNOアクア 東京1DAYセミナー

開催日：2024年2月12日(月祝)
 会場：スポーツクラブ ルネサンス仙川24
 担当講師：村上 理香、森 裕美 (MIZUNOアクアアドバイザー)
 緒方 美保、原 志保子、角館 沙矢佳 (MIZUNOアクアリーダー)
 準備物：【T-1】水着・アクアミット・アクアキャップ・アクアシューズ・タオル・筆記用具
 ※テザーが直接肌に触れないような水着の着用をお願いいたします。
 【T-2】筆記用具・陸でのウエア・室内用シューズ
 【T-3】水着・アクアミット・アクアキャップ・アクアシューズ・タオル・筆記用具

申込締切日
2024年1月31日(水)

テザー付きです!

クラスNO. 開催時間	タイトル・内容	ポイント	参加費(税込)
T-1	最新! テザートレーニング (I) ~SPORTS FOR ALL~ ★必須3時間セミナー ※当日プール実技2時間+動画を1時間視聴していただきます(期間限定)		村上 理香 森 裕美
10:00 ~ 12:00 (プール)	3年間のコロナ禍で運動不足を感じている方、体力をつけたい、ダイエットしたい方にお勧めの高強度インターバルトレーニングを含む内容です。運動をしたいスポーツを愛する全ての方にお勧めの最新プログラムを是非ご体験下さい。きっと水の効果を存分に感じていただけるはずです! パーソナルトレーニングやスイマーのトレーニングとしてもお勧め! ミズノ(株)がメアリー-DRと開発した水中器具(テザー)トレーニングの紹介も致します。	3.0P +付加ポイント1.5	¥11,000 ※テザー代(¥8,690)が上記に含まれています
T-2	ファンクショナルエアロ~動作に磨きをかける!~		緒方 美保
10:30 ~ 11:30 (スタジオ)	アクアインストラクターにも安心のシンプルなエアロピクスのご紹介です。体幹と上肢、体幹と下肢、そして全身をつなげて身体を立体的に使うことで「疲れにくい」「怪我をしない」動きを目指します。ご自身の動きを見直すきっかけに、アクア動作のスキルアップに、初心者向けのエアロピクスクラスのヒントに...難しい振り付けはナシ! 身体を感じながらしっかり動きましょう! ※室内シューズをご持参ください。	1.0P	¥3,000 ※認定者¥2,700
T-3	スポーツムーブメントアクア ~さらなる体幹の安定を目指して~		原 志保子 角館 沙矢佳
12:15 ~ 13:15 (プール)	身体を対角線上で動かすスポーツムーブメントで、関節可動域の拡大と体幹の安定性を向上させるプログラムです。スポーツ動作を模倣した動きなので、それぞれの種目の選手に成りきって遊び感覚で楽しく身体の機能向上が狙えます。是非一緒にプールで盛り上がりましょう! ※アクアミットをご持参ください。	1.0P	¥3,000 ※認定者¥2,700

※ 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、あらかじめご了承ください。



会場：スポーツクラブ ルネサンス仙川24
 (東京都調布市仙川町2-19-6)
<https://www.s-re.jp/sengawa/access/>

※京王線「仙川駅」より徒歩3分 * 駅から甲州街道方面へ、小田急バスターミナル横

お申し込みはこちらから!

https://jpn.mizuno.com/mizunoaqua/schedule?pid=cstop_aq/
 講習会のお申込みをクリック

- ①施設のルールに従ってご参加下さい。
体調の悪いときは無理をせず運動を中止し、スタッフにお知らせ下さい。
- ②緊急事態宣言又はまん延防止措置等重点措置など、
政府から発令された場合、イベントをキャンセルする場合がございます。

● ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 ●

〒531-0072 大阪市北区豊崎5-6-10 TEL: 06-4256-6447 / FAX: 06-4256-5944
 [月・木・金/9:30~16:00 土日祝は休み]

<HPアドレス> <https://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。