

MIZUNOアクア推奨 オンラインセミナー



アクア・フィットネス指導者の為のカラダとココロのスキルアップ！

開催日：2024年11月23日(土)～2025年1月25日(土) 全3回 (単発受講可)
 セミナー形式：オンラインセミナー (Zoom)
 担当講師：水野 博美 (全米ヨガアライアンスRYT500/YACEPプロバイダー、ACSM/HFI)
 準備物：配布資料・陸でのウェア
 ※全て実技中心のクラスですので、マット1枚分の動けるスペースを確保してください。

クラスNO. 開催日程	タイトル・内容	ポイント	参加費(税込)
Z-13	呼吸法で、新たなバランスと健康を見つけよう！ ～ストレスフルな日常生活を快適なカラダとココロを手に入れましょう！～		¥3,000
11/23 (土祝) 10:00～11:30 (90分)	日常のストレス、身体の疲れ、そして疲労した免疫力に終止符を打ちパフォーマンスをアップしましょう！呼吸のメカニズムを知ることでアクア、フィットネス指導中の呼吸も深くなります。ヨガ、ストレッチをしながらの呼吸法、肋骨に意識を向けたいいくつかの呼吸法を行います。 ※申込締切日11/16(土)23時まで	1. 5 P	※認定者割引 ¥2,700
Z-14	ドローイン呼吸法をマスターしよう ～インナーマッスルを鍛えて姿勢を整えましょう！～		¥3,000
12/21 (土) 10:00～11:30 (90分)	ヨガ、ストレッチで身体を緩め、4つの体位でドローインの仕方をお伝えします。ドローインは姿勢を整えたり、成長ホルモンが分泌されるとも言われています。インナーマッスルを鍛えて、よりパフォーマンスをアップしましょう。 ※申込締切日12/14(土)23時まで	1. 5 P	※認定者割引 ¥2,700
Z-15	バランス ストレッチ ～下肢、HIP を整え動きやすい身体作り～		¥3,000
1/25 (土) 10:00～11:30 (90分)	ヨガのポーズ、ストレッチなどをリズミカルに動いていきます。全身の筋肉の強化、アクアデッキ指導に必要なバランス能力、下半身を安定させる臀筋の筋肉を自体重で整えていきます。フィットネスインストラクターのパフォーマンス向上に効果があります。しっかり動き、実技中心の内容になります。 ※申込締切日1/18(土)23時まで	1. 5 P	※認定者割引 ¥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、あしからずご了承下さい。

【ご参加の前に】

このセミナーはオンライン会議システム「Zoom」を利用します。
 スマートフォンやタブレットにあらかじめ「Zoom」アプリをダウンロード(無料)する必要があります。
 Zoomは最新版にアップデートをお願いします。旧バージョンでは参加できない場合がございます。

*パソコンの方へ

当日、送られてきたURLをクリックするとダウンロードが始まります「コンピューターでオーディオに参加」のボタンをクリックして入室してください。

*スマートフォン・タブレットの方へ

事前にアプリストアでZoomと検索し【Zoom Cloud Meetings】をダウンロードしてください。
 アプリを開き「ミーティングに参加」をタップ → ミーティングID (パスコードが必要な場合もあり) を入力して、「許可/了解」をタップ → 「カメラ/マイク」をOK → 「インターネットを使用した通話」もしくは「デバイスオーディオを介して通話」のどちらかをタップして入室ください (iPhone/Androidにより異なります)

※Zoom事前初めて相談室

初めての方、不安な方はお気軽に何でもご相談ください。水野博美 ➡ fwnx1264@nifty.com

※電話でのお申込みは出来ません。ミズノアクア HP スケジュール内の【各種お申込み】よりお願いします。

● ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 ●

〒559-8510 大阪市住之江区南港北1-12-35

<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。