

MIZUNOアクア推奨 オンラインセミナー

開催日：2024年5月19日(日)～2024年8月25日(日) 全4回

セミナー形式：オンラインセミナー (Zoom)

担当講師：及川奈緒 (栄養コンシェルジュ®二つ星・上級食育アドバイザー)

準備物：配布資料・筆記用具

※基礎編がまだの方は、先に視聴クラス：Z-1栄養学『基礎編』の受講を推奨します。(1.0P/¥3,300)

こちら、ミズノアクアHPスケジュール内の【講習会お申込み】よりお申込みいただけます。

クラスNO. 開催日程	タイトル・内容	ポイント	参加費(税込)
Z-2	栄養学『応用編』～種目別特性～		¥3,000
5/19 (日) 19:00～20:30 (90分)	今回は、スポーツを「瞬発系・持久系・審美系・チームスポーツ」に分類し、それぞれの食事のポイント【食品カテゴリーマップ】と照らし合わせながら確認していきます。アンケートでもご要望の多いテーマです！ ※申込締切日5/12(日)23時まで	1. 5 P	※認定者割引 ¥2,700
Z-3	栄養学『応用編』～栄養マネジメント～		¥3,000
6/16 (日) 19:00～20:30 (90分)	近年、運動と栄養は非常に深い関わりを持っている事がわかってきています。コンディショニング日誌による体調チェックのポイントをおさえながら、栄養面からのサポートについて考えていきます！ ※申込締切日6/9(日)23時まで	1. 5 P	※認定者割引 ¥2,700
Z-4	栄養学『応用編』～メニューの組み立て方～		¥3,000
7/21 (日) 19:00～20:30 (90分)	「バランスの良い食事」とは？どのような割合で3食摂取すると良いの？ 日常生活での食事はもちろん、具体的な場面を想像しながら、実際にメニューを考えてみましょう♪ ※申込締切日7/14(日)23時まで	1. 5 P	※認定者割引 ¥2,700
Z-5	栄養学『応用編』～機能性表示食品と補食～		¥3,000
8/25 (日) 19:00～20:30 (90分)	特定保健用食品「トクホ」、きっと耳にしたことがありますよね？ 「トクホ」と「健康食品」の違いはご存じでしょうか？ 今回は、サプリメントやプロテインなどの補食と合わせて確認していきましょう！ ※申込締切日8/18(日)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、あらかじめご了承ください。

【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！及川奈緒➡qoo2525n@gmail.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。