

# MIZUNOアクア 愛知1DAYセミナー

開催日：2025年1月19日(日)

会場：スポーツクラブ&スパ ルネサンス名古屋熱田

担当講師：澤野 利恵 (MIZUNOアクアアドバイザー)

川島 博美・杉浦 照枝 (MIZUNOアクアリーダー)

準備物：N-1 水着・アクアミット・アクアキャップ・タオル・筆記用具

N-2 水着・アクアミット・アクアキャップ・タオル・筆記用具・陸でのウェア

申込締切日

2025年1月10日(金)

クラスNO. 開催時間	タイトル・内容	ポイント	参加費(税込)
<b>N-1</b>	<b>MIZUNOアクアウォーキング バリエーション編</b>		<b>川島 博美 杉浦 照枝</b>
11:00 ～ 12:15 (75分)	アクアウォーキングは、全ての方々にとって、体力向上出来る素晴らしいエクササイズです。効果を上げる為の正しい姿勢をマスターし、歩き方の基礎をおさえます！基礎をもとに、様々な要素を加えたウォーキングを皆様にお伝えします。MIZUNOアクア認定の方はもちろん、泳法レッスンされているスイミングのコーチも速攻現場で活かせる内容です！是非皆様ご参加ください。	1. 2P	<b>¥3,500</b> ※認定者 <b>¥3,150</b>
<b>N-2</b>	<b>MIZUNOアクアゴールデンウェーブ からだスツキリ！機能改善 ～必要なエクササイズを添えて～</b>		<b>澤野 利恵</b>
12:30 ～ 14:45 (移動15分)	『身体を動かす』という行動は、私達の日常生活に欠かせない行動です。今回は、ムリなくムダなく機能的に身体を動かすために必要なエクササイズを考察していきます！また、ゴールデンウェーブのメソッドを踏まえたエクササイズをサーキット形式レッスンもご紹介致します！皆様のレッスンに今すぐ活かせる内容です！	2. 0P	<b>¥5,000</b> ※認定者 <b>¥4,500</b>

※ 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、あらかじめご了承下さい。

会場：スポーツクラブ&スパ ルネサンス名古屋熱田 (愛知県名古屋市中熱田区五本松町9-33)

※地下鉄名城線「西高蔵駅」1番出口すぐ



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。

お申し込みはこちらから！

[https://jpn.mizuno.com/mizunoaqua/schedule?pid=dicsaq\\_top](https://jpn.mizuno.com/mizunoaqua/schedule?pid=dicsaq_top)

【各種お申込み】をクリック

※電話でのセミナーお申し込みは出来ません。必ずメールにてお申込み下さい。

● 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](mailto: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。