



主催：ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局

# MIZUNO アクア 東海1Dayセミナー

開催日：2009年10月30日(金)

開催場所：ホリデイスポーツクラブ 刈谷知立店

持ち物：水着・ミット・スイムキャップ・筆記用具・室内シューズ・汗をかいても良い服装上下

クラスNo.	タイトル・内容	講師	
		ポイント	参加費(税込) 【認定者割引】
N-18	<b>『ミット+ビートバリエーション』</b>	大木 真理 水野 博美	
10:00 ～ 12:30 (150分)	基本動作を組み合わせベースとなる動きを作り(例えばウォーキングとジョギングをコンビネーションさせる)そこからバリエーションを広げていきます。 曲を活かしてビートに合わせて動くところと各自のペースで動くところを組み合わせています。 水野&大木のゴールデンコンビがお届けする心も体もわくわく・どきどきの MIZUNO アクアの魅力満載のセミナーです。乞うご期待!!	講・実 1.5	¥6,000 【¥5,400】
N-19	<b>『ウォーターカラー☆ムーブメント』</b> ～全ては踵で決まる!!～	山木田 綾子 杉浦 照枝	
13:00 ～ 14:15 (75分)	どんな水深でも、どんな参加者でもいろんな効果をシンプルに発揮できる抜群プログラム。それが【ウォーターカラー・ムーブメント】プログラムです。CV効果はもとより、「足踏み(スタンプ)動作」がバランスとアライメントの修正と強化に効果絶大!そして簡単に指導が出来る一石二鳥の楽々のプログラムをご紹介します。きっと貴方も目からウロコですよ!ぜひご参加ください。	講・実 0.8	¥3,500 【¥3,150】

会場：ホリデイスポーツクラブ 刈谷知立店

(愛知県知立市上重原町己ノ池 120)

<名鉄重原駅から徒歩 10分>

★当日の連絡先★ 090-8673-1291



## ● ミズノ(株)アクアフィットネス事務局 ●

〒541-8538 大阪市中央区北浜 4-1-23 TEL:06-6223-7319/FAX:06-6223-7354

[月・木・金/10:00~17:00、土日祝は休み]

<HPアドレス> <http://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。