



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 福岡 1 DAY セミナー

開催日：2015年2月15日(日)

開催場所：スポーツクラブ ルネサンス福岡西新（福岡県福岡市早良区祖原 1-1 西新テックビル2・3F）

担当講師：内藤聖子(MIZUNO アクアアドバイザー)

持ち物：水着、アクアミット、スイムキャップ、アクアシューズ、タオル、筆記用具・陸でのウエア・室内用シューズ

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】
<b>F-10</b>	<b>『MIZUNO アクア指導テクニック～心が通うコーチング的指導～』</b> ★必須3時間セミナー 「心が通うコーチング的指導」について理解し、実践します。 コーチングとは、相手のやる気を促すコミュニケーションです。クラスにおける「相手を知る為の観察(洞察)・気づきを与える修正(アドバイス)・継続意欲を高める承認」について、概念を学び、指導にチャレンジします。安全や効果を出すことはもちろん、お客様とココロが通じ合い、楽しさを感じて頂くことのできる指導法について提案します。私たち指導者の学びの先には、きっとお客様の笑顔とHAPPYが待ってるはずですよ。	内藤 聖子	
13:00 ～ 16:30 (180分) *30分移動 &休憩		スタジオ講義 プール実技 3.0P 付加ポイント 1.5P	¥7,600
<b>F-11</b>	<b>『H.I.C.T.～機能的強度サーキットトレーニング～ファンレッスン』</b> 陸上でのファンクショナル(機能的)トレーニングを水中に取り入れ、短時間・高強度トレーニングのエクササイズをサーキットトレーニング形式でご紹介いたします。幅広い方(一般人健康人から高齢者まで)に対応ができ、運動効果も高いトレーニングを体験してみませんか?寒い季節も「H.I.C.T.」で、お客様の笑顔と熱気で溢れるプールにしませんか♡	内藤 聖子	
16:45 ～ 17:30 (45分)		プール実技 0.7P	¥2,500 【¥2,250】

※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、悪しからずご了承下さい。

※【F-10】は「必須セミナー」ですので、認定者割引はありません。認定者の方は付加ポイントが加算されます。

会場：スポーツクラブ ルネサンス福岡西新（福岡県福岡市早良区祖原 1-1 西新テックビル2・3F）

<市営地下鉄「西新駅」4番出口より徒歩3分、脇山口交差点より2分>



◀当日の連絡先: TEL090-4562-7029▶

● 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:06-6223-7346

[月・木・金/9:30~18:00、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。