

MIZUNO アクアクラス ご案内

開催月日：2023年11月～2024年3月

【 機能改善ウオーク&ファン 】

11月19日(日)・12月9日(土)・1月27日(土)・2月24日(土)・3月10日(日)

MIZUNO が推奨する水中プログラム = MIZUNO アクアクラスを定期開催します♪

膝痛・腰痛・肩痛に悩まされている方への機能改善クラス

泳げなくても大丈夫♪

どなたでもご参加できます！

時間 <各 45 分>	クラス内容	講師
11/19(日) 10:15～	『MIZUNOアクア～機能改善ウオーク&Fun～』 科学的データに基づき効果を立証されているMIZUNOアクアプログラムでは、 アクアミットを両手に着用することにより、胸部安定・バランス保持を重点的に 強化することができます。また、正しい姿勢で運動することでより効果的な アクアエクササイズを体験できます。水の効果を最大限に感じて下さい♪ <u>* 始めての方でもどなたでもご参加いただけます。</u> <u>* クラス開始15分前から自由遊泳可能♪</u>	緒方 美保 MIZUNO アクアリーダー
12/9(土) 10:15～		村上 理香 MIZUNO アクアアドバイザー
1/27(土) 10:15～		村上 理香 MIZUNO アクアアドバイザー
2/24(土) 10:15～		村上 理香 MIZUNO アクアアドバイザー
3/10(日) 10:15～		緒方 美保 MIZUNO アクアリーダー

～ 講師紹介 ～



村上 理香

(MIZUNOアクアアドバイザー)



緒方 美保

(MIZUNOアクアリーダー)

会場：神奈川県立スポーツセンター屋内プール

◆持ち物： プール実技：水着、スイムキャップ、タオル *アクアミットは、MIZUNO より貸し出し致します。

◆定員： 各クラス 25名

◆対象： 高校生以上

◆参加費： (10:00～10:15/自由遊泳可能、1時間) 1,100円(税込)

MIZUNO アクアクラス ご案内

開催月日：2023年11月～2024年3月

【ミズノアクアラン®】

11月12日(日)・12月17日(日)・1月14日(日)・2月18日(日)・3月24日(日)

MIZUNO が推奨する水中プログラム = MIZUNO アクアクラスを定期開催します♪
ランナーの為に怪我予防とスポーツ基礎トレーニングとして開発されたプログラム
泳げなくても大丈夫♪
どなたでもご参加できます！

時間 <各 45 分>	クラス内容	講師
11/12(日) 10:15～	『MIZUNOアクアラン®』 コロナ禍で人気の市民ランナーの為に《安全で効果的、美しく走るには！》を 追求した、水中プログラムです。水中で陸上ランニング動作を安全に真似する ことにより、疲労した筋肉を回復し関節を緩めることができます。また、浮力が 衝撃を緩和するので関節にも安全に運動することができます。 是非、この機会にMIZUNOアクアランを体験してみませんか？ * 始めての方でもどなたでもご参加いただけます。 * クラス開始15分前から自由遊泳可能♪	幸田 倫史 MIZUNO アクアサポーター
12/17(日) 10:15～		高山 英人 MIZUNO アクアサポーター
1/14(日) 10:15～		五十嵐 亮 MIZUNO アクアサポーター
2/18(日) 10:15～		五十嵐 亮 MIZUNO アクアサポーター
3/24(日) 10:15～		幸田 倫史 MIZUNO アクアサポーター

～ 講師紹介 ～



幸田 倫史
(MIZUNOアクアサポーター)



五十嵐 亮
(MIZUNOアクアサポーター)



高山 英人
(MIZUNOアクアサポーター)

会場：神奈川県立スポーツセンター屋内プール

- ◆持ち物： プール実技：水着、スイムキャップ、タオル * アクアミットは、MIZUNO より貸し出し致します。
- ◆定員： 各クラス 25名 ◆対象： 高校生以上
- ◆参加費： (10:00～10:15/自由遊泳可能、1時間) 1,100円(税込)