

参加費用 1名¥7,000 (一般者)
1名¥5,000 (認定者)

上記の認定者とは2年毎に米国申請が必要な AEA/ATRI の方のみです。AiChi/WATSU/HYDRO 認定者および各種ベーシック修了者は一般者となります。ADI とは“Aqua Dynamics Institute”のことです。
※参加費用には消費税(5%)が含まれています。

申込方法 定員 50 名

1. 申込書(別紙) 1名1枚

必要事項をご記入の上、郵送または FAX にてお申し込みください。

2. 申込締切 先着順

定員になり次第締め切ります。定員オーバーした場合のみご連絡します。

3. 申込取消

申込後、諸般のご事情でキャンセルする方は早めにご連絡ください。

3. 当日のキャンセル 1名¥3,000

ご連絡がなく、ご欠席の方はキャンセル代をお支払いください。資料等は後日郵送します。

費用支払

当日、会場受付にてお支払いください。
資料等をお渡しします。

参加の方へ

実技(プール)では、スイミング・キャップ(水泳帽子)が必要です。忘れずにご持参ください。

不参加の方へ

今回、「不参加」の方もぜひ申込書(別紙)にご記入の上、郵送または FAX にてご返送ください。ご返送のない方は次回以降、要項等のご送付を差し控える場合があります。

第177回アクアフォーラム21日程表 2012年9月30日(日)

時間	講座(内容)♪ [プール] 敬称略	施設
12:30	受付開始(ロビー付近) 1F	スタジオ 2F
13:00~13:30	オリエンテーション	
13:45~15:30 (講義)	私のアクアプログラムの考え方 松谷美穂(シンコースポーツ) 柚木典子(フリー) 原俊彦(ザバススポーツクラブ川崎所長)	
15:30~16:00	着替え(男女ロッカー)	プール1F
16:00~18:30 (実技)	私のアクアプログラムの実際♪ 松谷美穂(アクアダンス) 30分 柚木典子(アクアダンス) 45分 原俊彦(ハイドロダイナミックス) 45分	
18:30	終了	

※施設・講師等の都合で内容&時間に変更になる場合があります。

※継続教育点数:[アクア] AEA/CECs 4点 [セラピー] ATRI/CECs 4点 [ワッツ] WATSU/CECs 4点
[ビデオ] AEA/CECs 3点 (3本) [マタニティー] NBA/MAQ 2点



ATRI 会長 Ruth Sova 来日記念

アクアセラピー特別講習会

11月23-24日(2日間)

□ JR 南武線 / 東急
田園都市線「溝の
口駅」下車。
□ 丸井側出口より
徒歩 20 分
(イトーヨーカ堂/
養護学校付近)

※駐車場使用不可



会場: NECグリーンスイミングクラブ溝の口
〒213-0011 川崎市高津区久本3-7-4 Tel: 044-811-2035
www.neclivex.co.jp/gsc/mizonokuchi/



The 177th AQUA FORUM 21 in Kawasaki

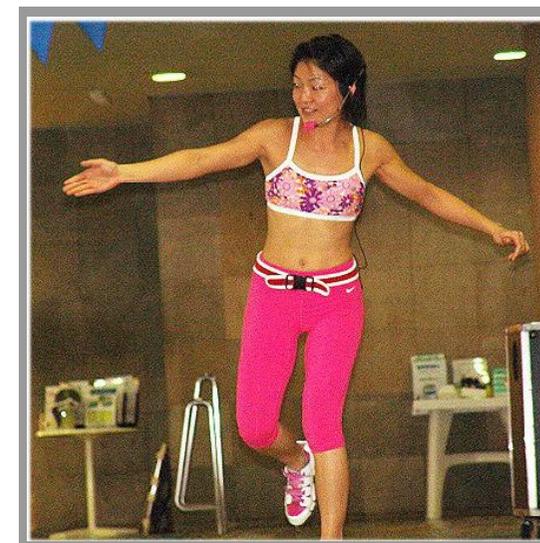
第177回アクアフォーラム21

2012年9月30日(日)

NECグリーン溝の口

(川崎市高津区)

第178回: 10月15日(月) アクア鶴見 / 横浜
第179回: 11月18日(日) リゾ鳴尾浜 / 西宮
第180回: 2013年2月 / 未定 / 東京



主催: (株) アクア ダイナミクス 研究所 ADI

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

TEL: 045-544-9098 FAX: 045-544-9390

URL <http://www.aqua-adi.co.jp/>

後援: Aquatic Exercise Association AEA

あなたの「明日」をゲットしよう

『アクアフォーラム21』は1986(昭和61)年5月に第1回をスタート。国内で最も古い歴史を持つ、指導者・管理者・経営者のエクササイズ研究会です。定期的に集い、互いにアイデアを分かち合い、実践的に有意義な水中運動プログラムの理論&実技を学ぶことが目的です。この研究会を通じて、国内外へ広く影響を与えた日本を代表するアクア指導者が多く輩出しました。それが何よりの喜びですが、始めから素晴らしい人は決していません。これからアクアを始めるルーキーの方、これまで長年経験を積んできたベテランの方、「アクアって一体なんだろう?」…「いまアクアでは何がどうなっているのか!」…などちょっと興味のある方も大歓迎です。アクアはく見る>のどと実際にくヤル>のどとは大違いです。ぜひご参加ください。きっと貴方の“TOMORROW”がハッキリするはずです。

“普段着”のアクアを学ぼう

どの世界にも「一隅を照らす普通のヒト」が必ずいます。アクアフォーラム21では“普段着”のアクア指導をプレゼンターへお願いしています。特別な“外出着”では実用性に欠けるからです。貴方の回りにもキット普段着でも素晴らしい普通のヒトがいるに違いありません。自薦他薦は問いません。ぜひご連絡ください。



2014~'15年度アクア総会(第11回)へ向けてGO!

アクアフォーラム21での参加者からのアンケート集計の結果は2年に一度の「アクアフィットネスコンファレンス」(国内総会)講師講座の選考基準の一つです。忘れずにアンケートにご記入の上、ご提出ください。



第177回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



松谷美穂 (まつたに・みほ)

■千葉県 ■シンコースポーツ
民間クラブと公共施設の双方で幅広い世代に指導。好評を博している。AFAA認定者。山梨学院短大非常勤講師。アクア指導歴10年。エアロ指導歴10年。ADI & AEA/AiChi認定指導者。



柚木典子 (ゆのき・のりこ)

■神奈川県 ■フリー
踊ることが大好き。楽しい踊りの笑顔がバツグン。首都圏大手クラブを中心に“売れっ子”インストラとして活躍中。アクア指導歴10年。ウエイト指導歴10年。エアロ指導歴8年。ADI & AEA認定指導者。



原 俊彦 (はら・としひこ)

■東京都 ■ザバススポーツクラブ川崎所長
水中筋トレの第一人者。ハイドロトーンの普及向上に長年にわたり貢献している。IAFC日本代表講師。AEA/HYDRO ナショナルトレーナー。健康運動指導士。アクア指導歴20年。ウエイト指導歴21年。ADI & AEA/WATSU/HYDRO認定指導者。

参加の方へ差し上げます(当日配布)



■第179回アクアフォーラム21資料リフレット
松谷美穂/柚木典子/原俊彦(講座順/敬称略)

第169回アクアフォーラム21のご報告

■2011年2月28日(月)
■セサミ三鷹(東京都三鷹市)
■小野千香子/坪子佳代/葉山亜希恵
(講座順/敬称略)



第169回アクアフォーラム21講師脳トレ的な動きを取り入れた小野千香子さん(逗子スイミングアドバイザー)。気分はリオのカーニバル、ラテンダンスをモチーフした坪子佳代さん(フリー)。シンプルだがダイナミックなアクアダンスを披露した葉山亜希恵さん(フリー)でした。

ヒトと「水」の深い係り
ヒトの体の60%は「水」。一日、体から失われる水の量はなんと2.5リットル。体内の「水」はほぼ1ヶ月に全部がチェンジ。ベビーだとカラダの80%。老化と共に減り始め、シニアだと50%が「水」。そんな水の中で行うエクササイズがアクアなのだ。



- 松谷美穂 Miho Matsutani
- シンコースポーツ
- ADI&AEA/AiChi 認定者

講師から一言

わんぱく盛りな息子たちと走り回る日々。
そして、いろいろな事に感謝する日々で
す。

シンプル・アクアダンス

初めてのアクアピクスに参加する方でも
楽しめるシンプルでコリオグラフィーに
とらわれないアクアダンスの中で、自分
のカラダに気づきを持ってもらう。そし
て、何よりも楽しさを感じてもらうイン
ストラクションをポイントにプログラム
を進めていきます。どうぞ宜しくお願い
します。

- レベル：ビギナー（初級者向け）
- フォーマット：ロー（低強度向け）
- システム：カーディオ・プログラム(循環器系)
- カテゴリー：ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)
- ギア：なし



In Aqua Sana Est ~健康は水の中にある~



- 柚木典子 Noriko Yunoki
- フリー
- ADI&AEA 認定者

講師から一言

「明るく元気に真心こめて！」ハートフル
な指導とエネルギー溢れるレッスンを皆様
へ！

AQA★DANCE ~スムーズなコリオ展開~

音楽を感じダンスを楽しむために一味違っ
たアクアダンスを提供しようと日々レッ
スンの中でチャレンジしています。講座の中
では、自分たちが一生懸命つくったコンビ
ネーションをいかに楽しくスムーズにお客
様に伝えていくか。また、色々な展開法に
ついて、今までの経験の中からお話しでき
たら…と思っています。Let's Danceing♪

- レベル：インター（中級者向け）
- フォーマット：ミディアム（中強度向け）
- システム：カーディオ・プログラム(循環器系)
- カテゴリー：ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)
- ギア：なし



第157回アクアフォーラム21('09年4月/札幌)



- 原 俊彦 Toshihiko Hara
- ザバススポーツクラブ川崎所長
- ADI&AEA/WATSU/HYDRO 認定者

講師から一言

健康管理は、忙しい時ほど、運動する。
これが決め手…！

ハイドロダイナミックス ~究極のアクアギ アを体験しよう~

三次元抵抗具、ご存知『ハイドロトーン』
を使用したトレーニング・プログラムを紹
介します。ハイドロトーンを使うと、あら
ゆく方向からの負荷抵抗が運動効果を最大
限に高めることができる。最大可動域を利用
したダイナミックスをぜひ体験してくだ
さい。

- レベル：ビギナーからアドバンスまで（初級者～
上級者向け）
- フォーマット：ミディアムからハイまで（中強度
～高強度向け）
- システム：トローニング・プログラム(筋力系)
- カテゴリー：サーキットとスポーツ・スベスフィッ
ト(コンディショニング/スポーツ選手)
- ギア：ハイドロトーン



第1回HYDRO ステップアップ('11年11月/横浜)



第177回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

‘12年9月30日(日)NEVグリーン溝の口(川崎市高津区)

参加 不参加 (次回等項送付)

氏名(フリガナ)		職業/性別	<input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者 <input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:	Cel:
		Emai:	
本社(会社名)	〒	Tel:	Fax:
		Website:	
事業所(クラブ名)	〒	Tel:	Fax:
		Website:	
受講費用(税込)	<input type="checkbox"/> 一般者(¥7,000) <input type="checkbox"/> ADI & AEA/ATRI 認定者(¥5,000)		指導経験 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(約 年)
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 本社(会社) <input type="checkbox"/> 事業所(クラブ)		領収書宛

(株) **アクア ダイナミクス** 研究所

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

TEL:045-544-9098

www.aqua-adi.co.jp

-----キ・リ・ト・リ-----



第177回アクアフォーラム21(‘12年9月30日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/‘12年11月末日

氏名(フリガナ)		認定者	※AEA認定者以外の方は購入できません。	
送付先	〒	Tel:	Cel:	
		Emai:		
品番/素材	教材&講師名(敬称略) <input type="checkbox"/> DVDのみ(VHSはありません)	金額	ビデオ救済(記入不要)	
<input type="checkbox"/> 177-A	A:松谷美穂 [アクアダンス] 税込3,150円		<input type="checkbox"/> ビデオ送付	
<input type="checkbox"/> 177-B	B:柚木典子 [アクアダンス] 税込3,150円		<input type="checkbox"/> レポート受理	
<input type="checkbox"/> 177-C	C:原俊彦 [ハイドロダイナミクス] 税込3,150円		<input type="checkbox"/> AEA/CECs 発行	
※消費税(5%)が加算されています。送料別途加算。 合計			※レポート提出がない場合、継続教育点数は取得できません。	

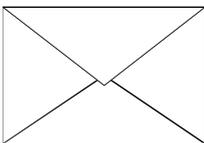
(株) **アクア ダイナミクス** 研究所

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

TEL:045-544-9098

www.aqua-adi.co.jp

-----キ・リ・ト・リ-----



これからダイレクトメールがご不要の方へ

FAX:045-544-9390

AD研ホームページからパンフレット(PDFファイル)はダウンロードできます。インターネットからお申し込みができます。ダイレクトメール(DM)のお届けがご不要の方は下記へご記入の上、ファックス・郵便でお知らせください。

《AD研送付のDMラベル記載内容》	■住所(〒)
	■氏名(法人名)
	■DM番号(5桁)

(株) **アクア ダイナミクス** 研究所

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

TEL:045-544-9098

www.aqua-adi.co.jp