

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ADI&AEA/ATRI/WATSUの方のみです。AiChi/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。

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。インターネット(ホームページ)からも申し込みできます。

2. 申込締切 先着順

原則として3日前。ただし、定員になり次第締め切ります。受付不可の場合のみご連絡します。ご連絡のない方は、当日、会場へお越しください。

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. 当日キャンセル代 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。

第207回アクアフォーラム21日程表

2017年6月25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	
13:30~15:00	私のアクアプログラムの考え方 (講義) 高橋彩子(フリー) 市川由紀子(スポーツアカデミー・アドバイザー) 細井知子(スタジオ・ムツター代表)	
15:00~15:30	着替え(男女ロッカー) 2F	プール 1F
15:30~18:00	私のアクアプログラムの実際♪ (実技) 高橋彩子(アクアサーキット) 30分 市川由紀子(シニア・アクアダンス) 45分 細井知子(アクアダンス) 45分	
19:00	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]MBA/MAQ 2点

「ボランティニアスタツフ」大募集



第8回アクアセラピー国内総会

2017 8/11-13

<http://www.aqua-adi.co.jp/national/31358.html>

□ 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/



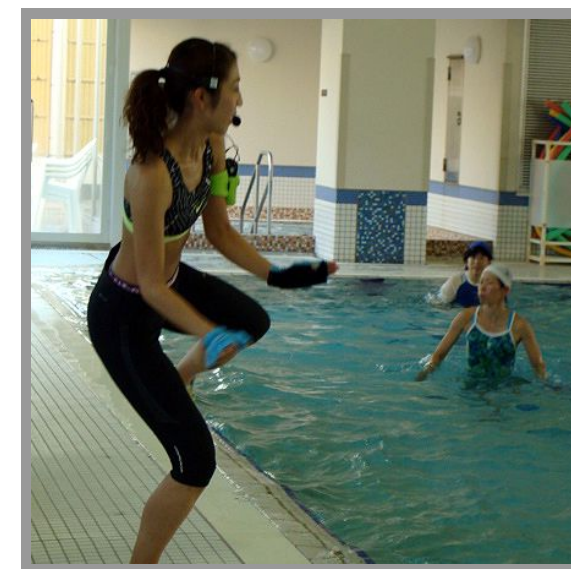
The 207th AQUA FORUM 21 in Kawasaki

第207回アクアフォーラム21

2017年6月25日(日)

NECグリーンSS溝の口
(川崎市高津区)

第208回:9月23日(祝/土) ソシア(札幌市)
第209回:10月30日(月) オーク鶴ヶ島(川崎市)
第210回:11月26日(日) リゾ鳴尾浜(西宮市)



主催:(株)アqua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・経営者のアクアエクササイズ研究会です。定期的集い、互いにアイデアを分かち合い、実践的で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を多く輩出しました。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！」…などチョット興味のある方も大歓迎です。アクアはくミル>のと実際にくヤル>のとは大違いです。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。貴方の回りにもきっと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。

第206回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



高橋彩子 (たかはし・あやこ)

■神奈川県 ■フリー
国内アクアの“聖地”アクア鶴見で腕を磨き、フリーへ。エアロ系からリラクゼーション系まで幅広くカバー。健康運動実践指導者。アクア指導歴16年。ウエイト指導歴9年。スイミング指導歴7年。ADI & AEA/HYDRO 認定指導者。



市川由紀子 (いちかわ・ゆきこ)

■北海道 ■スポーツアカデミー・アクアアドバイザー。アクアネットワーク北海道アドバイザー。■サッポロを中心に幅広く活躍。後輩の育成に力をいれている。アクア指導歴30年。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiCh i 認定指導者。



細井知子 (ほそい・ともこ)

■東京都 ■スタジオ・ムツター代表
OL勤務後、フリーへ。首都圏の人気インストラとして活躍。メガロス・テクニカルサポート・スタッフ。各種講習会講師歴任。アクア指導歴22年。エアロ指導歴20年。ADI & AEA/HYDRO/AiCh i 認定指導者。IAFC'15(Tampa)日本代表プレゼンター



In Aqua Sana Est

第195回アクアフォーラム21のご報告

- 2015年10月19日(月)
- オクススポーツクラブ鶴ヶ島(埼玉県川越市)
- 杉中美穂 | 大久保美希 | 葉山亜希恵 |
(講座順 / 敬称略)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓
<http://www.aqua-adi.co.jp/workshop/24685.html>



2018~'19年度アクア総会(第13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。忘れずにご記入の上、ご提出ください。



思考より「行動」を伸ばす考えることは大切です。が、考えているだけでは何も始まりません。何も変わりません。考えたことを行動に移すことで何かが変わり、何かが始まります。アクアの指導も同じです。実行しましょう!思考を行動に移しましょう。



第195回AF21講師

バツグンの身体バランスを見せてくれた杉中美穂さん。パワーフルでダイナミックな動きを披露してくれた大久保美希さん。そして、若手リーダーの一人、葉山亜希恵さん。次世代の日本のアクア界を背負う三人。ますますの活躍を期待します。



- 高橋彩子 **Ayako Takahashi**
- フリー
- ADI&AEA/HYDRO 認定者

講師から一言

子供の頃はプールが苦手だった私。今はアクアビクスが出来ている事に感謝です。

アクアサーキット

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に組み合わせてすすめていきます。「シンプルな動作でしっかり体を動かす」という事を基本に、初心者の方も参加しやすく慣れている方にも満足していただけるクラスを目指します。

- レベル: ビジナー (初級者)
- フォーマット: ミディアム (中強度)
- システム: カーディオ(循環器系)
- カテゴリー: サーキット&インターバル(コンディショニング系)
- ギア: なし



In Aqua Sana Est ~健康は水の中にある~



- 市川由紀子 **Yukiko Ichikawa**
- スポーツアカデミー アクア アドバイザー
- ADI&AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi 認定者

講師から一言

札幌でアクアの指導をさせて頂き30年になりました。人生の財産をたくさん頂きました。感謝の心でこれからも精進します！

シニアと呼ばれたくないシニア
~実年齢よりも意識年齢~

時は誰にも公平に過ぎシニア。高齢者。老人は必ず訪れます。でも体の若さや健康寿命はその人の心がけて随分と違ってきます。習慣的な運動が身体活動の維持向上⇒社会的心理的の老化防止⇒さらなる活動の向上⇒心身機能向上⇒習慣的な運動と好循環につながります。習慣的な運動から向上強化へとつなげて行くべき運動ポイント等お話ししたいです。皆さまにお会い出来る事をとても楽しみにしております。

- レベル: ビジナー (初級者向け)
- 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(循環器系)



第166回アクアフォーラム21('10年9月/西宮)



- 細井知子 **Tomoko Hosoi**
- Studio Mutter 代表 / 野村不動産ライフ&スポーツ・テクニカルサポートスタッフ
- ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定者
- IAFC'15 日本代表講師

講師から一言

埼玉県吉川市在住。数年前から地元愛にめぐみ、地域密着を目指して活動しています。

Effective Aqua Dance

“楽しい”と“効果的”を両立したレッスンを目指しています。リズムカルに大筋群を動かしつつ、脊柱や股関節、肩関節をなるべく色々な方法で動かせるようにプログラミングします。意図している色々な事を押しつけ過ぎることなく、「いつものまにかできちゃった」が理想。その為に1つずつ変化要素をベースの動作に加える緻密なレイヤリングをします。

- レベル: インター(中級者)
- フォーマット: ミディアム (中強度)
- システム: カーディオ(循環器系)
- カテゴリー: ダンス・コリオ(ダンス系)
- ギア: なし



第193回アクアフォーラム21('15年4月/三鷹)



第207回アクアフォーラム21 申込書
 '17年6月25日(日) NECグリーン溝の口(川崎市高津区)

FAX:045-544-9390

参加 不参加 (次回要項送付)

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:
		Email:	
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/WATSU 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207回アクアフォーラム21('17年6月25日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

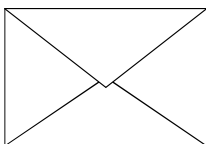
締切日/'17年9月末日

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:	
		Email:		
品番/素材	教材&講師名(敬称略) <input type="checkbox"/> DVD <input type="checkbox"/> BD(ブルーレイ)	金額	ビデオ救済(記入不要)	
<input type="checkbox"/> 207-A	A:高橋彩子[アクアサーキット] 税込3,240円		<input type="checkbox"/> ビデオ送付	
<input type="checkbox"/> 207-B	B:市川由紀子[シニア・アクア] 税込3,240円		<input type="checkbox"/> レポート受理	
<input type="checkbox"/> 207-C	C:細井知子[アクアダンス] 税込3,240円		<input type="checkbox"/> AEA/CECs発行	
※消費税(8%)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-----



FAX:045-544-9390

アクアギアその他、当日、お持ちする商品について

商品販売はありません。が、ご興味のある商品がありましたら、当日、お持ちいたします。ご記入ください。

《ご興味のある商品をお知らせください》

《AD研送付のDMラベル記載内容》 ■住所(〒)
 ■氏名(法人名)
 ※DMがご不要の方もご記入ください。 ■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