

参加費用 1名¥6,482+税 (一般者)
1名¥4,629+税 (認定者)

上記の認定者とは2年毎に更新申請が必要な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 80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212回アウアフォーラム21 日程表

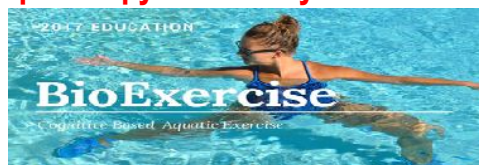
2018年2月26日(月)

時間	講座(内容) ♪ [プール] 敬称略	施設
12:30	受付開始(ホール付近) 1F	本館 1F スタジオ
13:00 ~ 13:30	オリエンテーション	
13:30 ~ 15:00 (講義)	私のアウアプログラムの考え方 by 石米美千代(フリー) by 太田 藍(AEA サポートトレーナー) by 田沼栄一(AEA サポートトレーナー)	
15:00 ~ 15:30	移動&着替え(男女ロッカー)	本館 2F プール
15:30 ~ 18:00 (実技)	私のアウアプログラムの実際♪ by 石米美千代(アウア・ボディ・ダンス)30分 by 太田 藍(スローアウアパワー)45分 by 田沼栄一(アウア・サーキット)45分	
18:15	終了	

※施設・講師等の都合で内容と時間に変更になる場合があります。

※継続教育点数:[アウア] 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] MHA/MAQ 2点

| 特 | 別 | 講 | 習 | 会 | Group Therapy in Water by Laurie Denomme

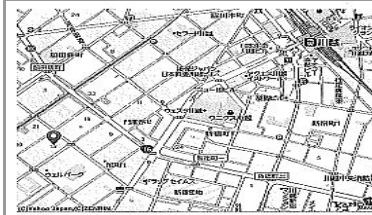


2018年4月21/22日(土・日)2日間/横浜

□川越駅西口出口
 から徒歩約13分

□川越駅東口出口
 から徒歩約15分

※駐車場使用可



会場: オークスポーツクラブ川越

〒350-1126川越市旭町2丁目15-7 www.oak-sportd.jp/kawagoe



The212nd AQUA FORUM 21 in Kawagoe

第212回アウアフォーラム21

2018年2月26日(月)

オークスポーツクラブ川越
 (埼玉県川越市)

第213回:2018年4月23日 セサミ三鷹(東京)
 第214回:2018年6月 川崎(未定)
 第215回:2018年10月 大阪(未定)



主催:(株)アウ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・経営者のアクアエクササイズ研究会です。定期的に集い、互いにアイディアを分かち合い、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！」…などちょっと興味のある方も大歓迎です。アクアはくミル>のど実際にくヤル>のどでは大違いです。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212回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



石米実千代 (いしよね・みちよ)

■神奈川県 ■フリー

大学で社会体育専攻。大手フィットネスクラブへ入社。オープンスタッフとして各地へ転勤。6年勤務後フリーへ。高感度バツグン。人柄の良さから人々に慕われている。アクア指導歴15年。ウエイト指導歴10年。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。



太田 藍 (おおた・あい)

■千葉県 ■フリー

伝説のアクアグループに勤務後、フリーへ。シンクロナイズ・スイミング選手として活躍した経験を活かし、アクア指導の幅が広い。アクア指導歴22年。ヨガ指導歴17年。健康実践指導士。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。

IAFC'18 日本代表講師。



田沼栄一 (たぬま・えいichi)

■東京都 ■フリー / AEA サポートトレーナー

老舗スイミングクラブ⇒クラブマネージャーを経て、フリーへ。アクア指導歴25年。スイミング指導歴30年。ADI & AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi 認定指導者。IAFC'04/'06/'12/'16 日本代表講師。'15年ポルトガル国内総会講師。

第200回アクアフォーラム21のご報告

■2016年4月25日(日)

■NECグリーン溝の口(川崎高津区)

■IAFC日本代表講師 | 有志 |

詳しくは、こちらへ ↓↓↓
<http://www.aqua-adi.co.jp/info/27618.html>



|青木美樹|太田哲也|窪 孝枝|坂上加奈子|
末吉裕美|田沼栄一|★TAM★|長南幸代|NA
oMY|坪井啓子|坪子佳代|新野正法|根上千
都子|早川陽佑|葉山亜希恵|原 恵|細井
知子|望月美佐緒|矢野真弓|吉田賢一|
(敬称略/あいうえお順) |



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。



初講師はドキドキハラハラ

初めて講師を引き受けてくれる人へ。適度の緊張がイイですね。飛躍への原動力になります。時には同業者の前に立つ。この勇気が飛躍につながります。一つ上のステージへ。この緊張感が自分を引き上げてくれます。お疲れさまでした。



第200回AF21講師

国際アクアフィットネス総会(IAFC)歴代日本代表講師が集結(有志)。ワイワイ騒ぎました。プールの水は沸騰状態。これぞジャパンアクアの真骨頂を見るようでした。これからも日本でのアクアの普及向上に励んで下さい。



■石米実千代 **Michiyo Ishiyone**
■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定者

講師から一言

身体を動かすことが大好き！一生動ける身体づくりを一緒に目指していきましょう。

スローテンポで“アンチエイジング”

実際にセラピー施設で行っている、シニア向けのアクアセラピーOn the Beatのクラスを紹介していきます。テーマは『アンチエイジング～老いに負けない体づくり～』で、スローテンポで楽しく脳と身体の促通をはかり、身体を目覚めさせていきます。後半には、リングを使い、バランス&リラクゼーションも行っています。

□レベル：ビギナー（初級者向け） □フォーマット：ロー（低強度） □システム：リカバリー（関節系） □カテゴリー：ボディバランス（姿勢） □ギア：あり（バランスリング）



In Aqua Sana Est(健康は水の中にある)



■太田 藍 **Ai Ohta**
■AEA サポートトレーナー
■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定者
■IAFC'18(Tampa)日本代表講師

講師から一言

水と共に生きてきた私の人生。 水に感謝しながら、この先も水を楽しむ人生を満喫します。

Slow motion Power

人間が自発的に水を動かすことを“アクアダイナミックス”と言い、中でも意識しないと使えないのが“抵抗”と“浮力”です。この特性を生かすためには、水を動かす速度が重要であり、意識することで水の恩恵を受けられます。原点に戻り、水の特性を最大限に生かす、ゆっくりでハードなトレーニングをお楽しみ下さい。

□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） □システム：トーンニング（筋力系） □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



第203回アクアフォーラム21(16年11月/西宮)



■田沼栄一 **Eiichi Tanuma**
■AEA サポートトレーナー
■ADI&AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi 認定者
■IAFC'16(Tampa)日本代表講師

講師から一言

アクア・デビュー25年になりました。 今後は、スタジオ・デビューもしたいと思っています。

アクアサーキット with H I I T

サーキットトレーニングとH I I T（高強度インターバルトレーニング）のコンビネーション・プログラムをご紹介します。前半にサーキットトレーニングを行い『燃焼』、後半にH I I Tで更に追い込みをかけて、限界にチャレンジします。

□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） □システム：トーンニング（筋力系） □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



第193回アクアフォーラム21(16年2月/東京)



第212回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

‘18年2月26日(月) オークスポーツクラブ川越(埼玉県川越市)

☐参加

☐不参加 (次回要項送付)

氏名(フリガナ)		生年月日 性別	年	月	日
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)	☐ 一般者(¥7,000 税込) ☐ ADI & AEA/ATRI 認定者(¥5,000 税込)		指導経験	☐ 無 ☐ 有(約 年)	
連絡&送付先	☐ 自宅 ☐ 本社(会社) ☐ 事業所(クラブ)		領収書宛		

(株) アqua 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212回アクアフォーラム21(‘18年2月26日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/‘18年4月末日

氏名(フリガナ)	※AEA/ATRI 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) ☐ DVD ☐ BD(ブルーレイ)	金額	ビデオ救済(記入不要)
☐ 212-A	A: 石米実千代 [アクア・ボディバランス] ¥3,000+ 税		☐ ビデオ送付
☐ 212-B	B: 太田 藍 [スローアクアパワー] ¥3,000+ 税		☐ レポート受理
☐ 212-C	C: 田沼栄一 [アクア・サーキット] ¥3,000+ 税		☐ AEA/CECs 発行
※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qua 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-----



アクアギアその他、当日、お持ちする商品について

FAX:045-544-9390

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》

(株) アqua 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