

**参加費用 1名¥6,482+税 (一般者)**  
**1名¥4,630+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。

### 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213回アクアフォーラム21 日程表

2018年4月23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	スタジオ 2F
13:00~13:30	オリエンテーション	
13:30~15:00 (講義)	<b>私のアクアプログラムの考え方</b> by 東田悦子(フリー) by 井上みどり(フリー) by 柚木典子(フリー)	プール 1F
15:00~15:30	移動&着替え(男女ロッカー) 2F	
15:30~18:00 (実技)	<b>私のアクアプログラムの実際♪</b> by 東田悦子(シニア・アクアダンス)30分 by 井上みどり(アクアダンス)45分 by 柚木典子(AQA★DANCE)45分	
18:15	終了	

※施設・講師等の都合で内容&時間が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) [マナーティナー]MBA/MAQ 2点

**| 特 | 別 | 講 | 習 | 会 |**

**Bio Exercise by Laurie Denomme**



2018年4月21/22日(土・日)2日間/横浜

□吉祥寺駅南口(公園口)よりバス10分/新川経由バスで「NTTデータビル前」下車徒歩3分

□三鷹駅南口よりバス15分/仙川・杏林大学・野ヶ谷行きバスで「新川通り」下車5分



会場: **セサミスポーツクラブ三鷹**  
 〒181-0013東京都三鷹市下連雀8-4-29  
<http://www.cesame.co.jp/mitaka/access.html>



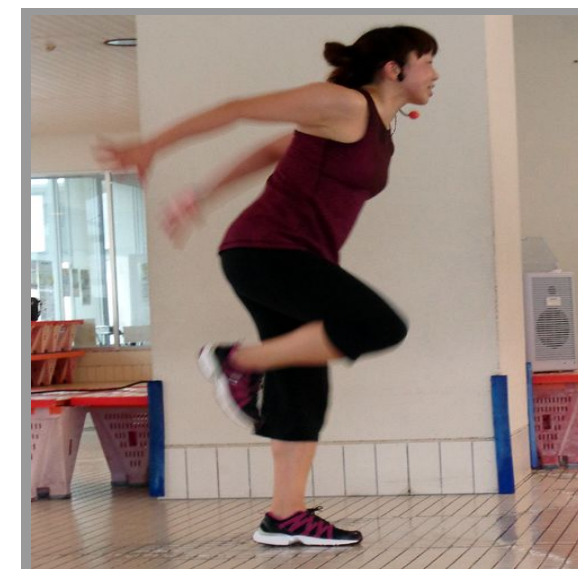
## The213rd AQUA FORUM 21 in Mitaka

### 第213回アクアフォーラム21

2018年4月23日(月)

セサミスポーツクラブ三鷹  
(東京都三鷹市)

第214回:2018年6月24日 NECグリーン溝口(川崎)  
 第215回:2018年10月28日 リゾ鳴尾浜(西宮)  
 第213回:2018年12月 未定(川崎)



主催:(株) **アキア 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。



### 東田悦子 (つかだ・えっこ)

■東京都 ■フリー  
体育大卒業後、湾岸ホテル経営ヘルスクラブに4年勤務。フリーとなる。日本マタニティービクス協会認定者。アクア指導歴16年。エアロ指導歴3年。スイミング指導歴4年。ADI & AEA 認定指導者。



### 井上みどり (いのうえ・みどり)

■山梨県 ■フリー  
山梨県下でアクアをスタート。首都圏老舗クラブや公共団体でアクア&エアロを指導。好評を博している。明るくい柄とエネルギー溢れる指導でファンが多い。アクア指導歴25年。エアロ指導歴20年。健康運動実践指導者。ADI & AEA/ATRI/HYDRO 認定指導者。

## “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ひしています。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。



### 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フリーで活躍中。アクア指導歴17年。ウエイト指導歴17年。エアロ指導歴15年。ADI & AEA 認定指導者。'17IAFC(Tampa)日本代表講師。

## 第201回アクアフォーラム21のご報告

- 2016年9月22日(祝)
- スポーツアカデミアソシア(札幌市南区)
- |三浦恵理|田中ひとみ|坪子佳代|  
(敬称略/講師順)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓  
<http://www.aqua-adi.co.jp/workshop/28669.html>



### 2020~'01年度アクア総会(第14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201回AF21講師

高齢者向けアクアを披露してくれた三浦恵理さん(シンコスポーツ)。医療機関でアクア指導の田中ひとみさん(フリー)。そして、IAFC(国際総会)で大好評だった坪子佳代さん(フリー)。久しぶりの北国サッポロでのアクアでした。





- 東田悦子 Etsuko Tsukada
- ADI&AEA 認定者

### 講師から一言

ホテルマン出身のインストラクターです。  
「思いやり」「心からのおもてなし」を  
モットーにしています。

### シニア・アクアダンス～歩ける身体づくり～

実際に行っている、アクアサークルのレ  
ッスンの一部をご紹介します。70歳代中心で  
15年以上通っている方も一緒に行っていま  
す。水中ならできる運動、動ける安心感。  
音楽に合わせる楽しさもお届けします。ポ  
ディバランス&メリハリのある水中運動を目  
指します。

□レベル: ビギナー (初級者向き) □フォーマッ  
ト: ロー (低強度) □システム: カーディオ (循  
環系) □カテゴリー: ノンダンス (非ダンス系) □  
ギア: あり (ポケットストレッチ・タオル)



In Aqua Sana Est (健康は水の中にある)



- 井上みどり Midori Inoue
- フリー
- ADI&AEA/ATRI/HYDRO 認定者

### 講師から一言

お客様から日々たくさんの気付きを頂いてお  
ります。

### アクアダンス 楽しく気持ち良く

7年前、初めてアクアフォーラムの講師をさ  
せて頂きました。その時のテーマは「ス  
ムーズムーブメント」あれから7年、動き  
のつながりや流れを大切に気持ち良く、そし  
て楽しいアクアダンスにチャレンジして参り  
ました。その日々のレッスンを発表させて  
頂きます。

□レベル: インター (中級者向け) □フォーマッ  
ト: ミディウム (中強度) □システム: カーディオ  
(循環系) □カテゴリー: ダンス (コリオ系) □ギ  
ア: なし



第170回アクアフォーラム21(11年5月 / 千葉)



- 柚木典子 Noriko Yunoki
- フリー
- ADI&AEA 認定者
- IAFCA'17(Tampa)日本代表講師

### 講師から一言

悔いのない人生を送るには…仕事も生活も遊  
びもいつも一生懸命でありたいです。

### AQA★DANCE ～コミュニケーション～

対人サービス系の仕事であるインストラク  
ターにとって大切なコミュニケーション。  
伝えたい事はたくさんあるのにうまく言葉に  
できない経験が多々あります。「オリジナリ  
ティでハートフルなレッスンをするには…」  
私が目指すコミュニケーションをお伝えでき  
たらなあ…と思っています。

□レベル: インター (中級者向け) □フォーマッ  
ト: ミディウム (中強度) □システム: カーディオ  
(循環系) □カテゴリー: ダンス (コリオ系) □ギ  
ア: なし



第205回アクアフォーラム21(17年2月 / 東京)



### 第213回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

'18年4月23日(月) セサミスポーツクラブ三鷹(東京都三鷹市)

参加

不参加 (次回要項送付)

氏名(フリガナ)		生年月日	年	月	日
		性別	<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 税込)		<input type="checkbox"/> ADI & AEA/ATRI 認定者(¥5,000 税込)		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213回アクアフォーラム21('18年4月23日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'18年6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)	金額	ビデオ救済(記入不要)
<input type="checkbox"/> 213-A	A: 東田悦子 [シニア・アクアダンス] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 213-B	B: 井上みどり [アクアダンス] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 213-C	C: 柚木典子 [AQUA ★ DANCE] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> 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》

(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