

2010-11

Japan  
National



# Aquatic Fitness Conference

## 2010～11年度(第9回) アクアフィットネスコンファレンス

“変わらない新しさと変わる新しさを求めて”

"Seeking the newness which doesn't change and changing newness"

2010年8月6日(金)～8日(日)／3日間

- <会場> 田園スイミングスクール(川崎市宮前区宮崎2-3-5)  
<主催> アクアエクササイズ国内総会実行委員会  
<共催> 米国アクアセラピー&リハビリ研究所  
(The Aquatic Therapy & Rehab Institute) ATRI  
全米アクアエクササイズ協会  
(The Aquatic Exercise Association) AEA  
<協力> 田園スイミングスクール(クランユナイツ(株))  
<後援> 神奈川県教育委員会／川崎市教育委員会／横浜市市民活力推進局／神奈川県水泳連盟／(財)川崎市体育協会／(財)健康体づくり事業財団／(財)ブルーシー・アンド・グリーンランド財団／(社)日本フィットネス産業協会／(社)日本フィットネス協会／(社)日本スイミングクラブ協会／(社)日本マタニティフィットネス協会／ミズノ(株)アクアフィットネス事務局／NPO日本健康運動指導士会／ヘルス&フィットネスジャパン実行委員会  
<協賛> (株)テサント東京オフィス／大塚製薬(株)／フットマーク(株)／(株)タバタ／(株)ジバソン／(株)マーベリック／(株)明治スポーツプラザ／(株)ユアーススポーツ／(株)メガロス／住友不動産エスフォルタ(株)／(株)ザ・ビックススポーツ／(株)NECライベックス(NECグリーンスイミングクラブ)／月刊ネクスト誌(クラブビジネスジャパン)／月刊トレーニングジャーナル誌(ブックハウス・エイチティ)／(株)フィットネスジャーナル社(月刊フィットネスジャーナル)  
<企画・運営> (株)アクアダイナミクス研究所  
順不同／敬称略

## ごあいさつ

古代ローマ時代から「健康は水の中にある」(In aqua sana est)と言われてきました。そして、ヨーロッパでは疾病障害者向け運動療法(リハビリテーション)として、アメリカでは健常者向けの健康体力づくり運動(フィットネス)として『水』(アクア)を活用してきました。今日、水中運動(アクアエクササイズ)は水泳(スイミング)と双肩するプールでの代表的な運動形態として広く世界中に普及しております。日本では、少子高齢化が顕在化してきた1990年代後半から、水中歩行への関心が急速に高まり、全国各地で様々なアクアエクササイズが実施されるようになりました。

少子・高齢・脆弱化は日本だけの問題ではなく、欧米諸国も同様の悩みを抱えています。が、日本の問題は欧米の4倍のスピードで急速な変化が訪れることです。例えば、2005年から総人口の減少が始まり、2007年から戦後生まれのベビーブーマー(団塊の世代)が満60歳を迎えました。2020年には4人中1人が65歳以上となり、社会や経済に様々な影響を与える予想されています。

今後、ますます健康維持や予防改善が大切な生き方として一人ひとりの肩へ負わされます。高齢化社会の中では特に安全で安心な運動形態としてのアクアエクササイズの役割が大きくなります。これらアクアエクササイズの最新の理論と実践を通じて、安全で効果的な指導ができるアクア指導者が必要な時代が始まろうとしています。

1994年から隔年毎に開催してきましたアクアエクササイズ国内総会も2002年を機にアクアフィットネス系とアクアセラピー系とに分離。それぞれを隔年毎に開催。昨年(2009年)は「第4回アクアセラピーシンポジウム」を開催しました。そして今年「第9回アクアフィットネス・コンファレンス」を開催します。国内外で活躍している第一線級のアクア指導者の方を講師に、全国各地で日々実践指導に携わっている方々を受講者に、双方の方々が一堂に集い、互いに啓発し、相互の創造性と実践力をより一層高めることを目的とした全国規模の研修会を開催いたします。

つきましては、今回の第9回アクアフィットネス国内総会に関しても、皆様方から暖かいご支援ご協力を賜り、一人でも多くの方々がご参加して頂きたく、心からお願い申し上げます。

2010(平成22)年5月



アクアエクササイズ国内総会実行委員会  
委員長 今野 純  
(アクアダイナミクス研究所所長/AEA&ATRI顧問)

二年毎の日本での「アクアの祭典」(Aqua Gala)。おめでとうございます。私たちAEA(アクアエクササイズ・アソシエーション)は1回目(1994年)からサポートしてきました。そして、今回も前回と同様にAEAを代表して日本の皆さまへ開催のご挨拶ができることを本当に嬉しく思っております。

AEAは現在、38ヶ国が加盟するこの世界では最大の国際的な組織体です。1986年、米国ウィスコンシン州の小さな町ポートワシントンからスタートしたときはほんの数十名の指導者の小さな集まりに過ぎませんでした。それが1989年から毎年欠かさず国際的なフォーラムを開催するようになり、年々、AEAのムーブメントが世界中に広がり出しました。日本人AEA認定者が最初に誕生したのは1991年です。1993年からは国際的なフォーラムに日本人のトップリーダーたちがプレゼンターとして選ばれるようになりました。それを契機に毎年、国際的なセミナーやコンベンションのプレゼンターに選ばれ、高い評価を得ています。このことは頂点に立つトップだけが素晴らしいのではないと私たちは思っています。つまり、彼らは「氷山の一角」に過ぎません。トップをより高いレベルに押し上げる多くの素晴らしいAEA認定者がいると私たちは思っています。そして、このことが本当の意味で日本のアクアエクササイズの価値ではないかと思っています。

日本のアクアエクササイズは今後ますます成長するに違いありません。ますます国際的な交流を深め、アイデアを共有し、指導力を高め、一人でも多くの人々に本当のアクアエクササイズの素晴らしさを広めて貰いたいと願っています。このビックイベントがこれからも日本のアクアエクササイズのシンボリックな存在として輝き続けることを心より祈っています。そして私たちAEAもこれまで以上に力強いサポートをしていきたいと思っています。

2010年5月



AEA会長  
ジュリー・シー  
Julie See



AEA専務理事  
アンジー・プロクター  
Angie Proctor



# '10-'11 JAPAN NATIONAL AQUATIC FITNESS CONFERENCE

## Time Table

	第1日目 8月6日(金)	第2日目 8月7日(土)	第3日目 8月8日(日)
9:00	E11 田井村悦子	A11 P.Angie	E31 望月美佐緒
9:30		A21 M.Ricardo	A31 G.Mark
10:00			A32 P.Angie
10:30	B11 尾陰由美子	B21 若林淑子	B31 原 恵
11:00			A33 M.Ricardo
11:30	B12 坪井啓子	B22 吉田賢一	B32 岡本正一
12:00			
12:30	B13 西森 央	B23 矢野真弓	B33 末吉裕美
13:00			
13:30	C11 塚崎 NAGMY	C21 葉山亜希恵	C31 田村憲一
14:00			
14:30	C12 坂上加奈子	C22 窪 孝枝	C32 坪子佳代
15:00			
15:30	C13 富士隆枝	C23 根上千都子	C33 Bun
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	D11 葉山 靖	D21 青木美樹	F31 フィゲレ
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

## 第1日(8月6日・金曜日)

### <カテゴリー>

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポピュレーション(配満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)       |
| 3: サーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シューアップ・ビューティー(瘦身美容)       |
| 4: ティープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中席)        |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子/子供)          | 10: リラクゼーション                 |

### 実技(プール) ワークアウト・プール(実技のみ)

#### A11

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)トーン  
&カーディオ  
(カテゴリー)9  
(ギア)バランス  
/ヌードル



Angie Proctor

8月6日(金) 9:00~10:00  
アブソルトレー・エイブス Absolutely Abs!  
~驚きの腹筋トレーニング~  
アンジー・プロクター  
(プロフィール)アクア・エクササイズ・アソシエーション(AEA)専務理事。トレーナーチーム・プロミス社長。(パーソナリティ)四年ぶりの日本。皆さんにお会いすることを楽しみにしています。お声を掛けてください。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

現在のアクアプログラムをレベルアップする格好な機会になるでしょう。このクラスではカーディオをベースにバランス&トーンングを加えます。水中で腹筋強化する新しいアイデア、つまり腹筋をいくつか分割して行う方法を学んでください。このアイデアはコア・バランスを統合的にレベルアップする効果的で画期的なアイデアです。

#### A12

(レベル)すべての方々  
(フォーマット)中程度  
の強度  
(システム)トーン  
&カーディオ  
(カテゴリー)3  
(ギア)ハンドバー



Ricardo Maia

8月6日(金) 10:00~11:00  
H2Oのすべて H2One for all  
~ハンドバーを使いこなそう~  
リカルド・マイア  
(プロフィール)AEAポルトガル・ナショナルトレーナー。ポルト体育大講師。(パーソナリティ)ついに日本へ。子供のときから憧れていた国です。皆さんに親しくお話できる絶好のチャンスです。ぜひ、お声を掛けてください。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

ハンドバーあるいはショートバーとも言います。アクアギアの中でもハンドバーは最も長くかつ広く使われているのですが、その使われ方がアメリカでは主に部位に限られています。このクラスはヨーロッパで行われている全身運動のギアとしてハンドバーの使い方を紹介します。ヨーロッパ的なアイデアを体験してください。

#### A13

(レベル)すべての方々  
(フォーマット)中程度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Mark Grevelding

8月6日(金) 11:00~12:00  
アーバン・アクア Urban Aqua  
~カッコよくプールで動こう~  
マーク・グレベルディング  
(プロフィール)AEA広報委員&ナショナルトレーナー。フィットモチベーション社長。(パーソナリティ)日本での国内総会は評判がイイ。これまでに訪日したことのある仲間たちからそう聞いています。皆さんの期待に応えられるようにベストを尽くします。どうぞ宜しく。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

新鮮で洗練された骨盤の動きをベースにしたダンスコリオを紹介します。若い方から老いた方まで楽しめる動きばかりです。カッコ良く動かすビップ感覚とエネルギーなキックボクシンの動きをミックス。挑戦的な動きを楽しんでください。

### 講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

#### B11

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Yumiko Okage

8月6日(金) 10:30~13:00  
アクアキネティック・バリバリダンス  
アクアダンスのバリエーション(変化)アップの劇に。  
尾陰由美子  
(プロフィール)(有)アクアスペース企画 代表取締役。NPO法人いきいきのひび健康づくり協会会長。IAFC'05(San Diego) 日本代表講師。AEA認定者。(パーソナリティ)50代に突入して、女を磨くことはもちろん、人間磨きにも精を出したいお年頃。身体も心も魂もビカビカに!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

ワンパターンになりがちなアクアダンスのレッスンの精度をもっと高めたいときに、まずはアクアダンスの動きを機能解剖学的に分析し、効率よくスムーズに動けるようなプログラミングを考えます。さらに身体へのアプローチは、指導者のバーバルコマンド(キューイング)が決めて。参加者に届くキューイングを考えましょう。さらに、コリオグラフィーや動きのパターンを変化させていくコツがつかめると言うことなしですね。この講座は1粒で3度美味しいアクアダンスの考え方を味わっていただきます。

#### B12

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Keiko Tsuboi

8月6日(金) 11:30~14:00  
Liquid Latin Liner vol.2  
リキッド・ラテン・リニア2~ステップ&ロッキング  
坪井啓子  
(プロフィール)(有)アクアブルー・オヴティー取締役。(株)メガロス アクアアドバイザー。IAFC'08日本代表プレゼンター。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。(パーソナリティ)アラフィフを超えた達達に中年体型まっしぐら!日々、阻止することに努めています。名古屋メシの誘惑はきびしい!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

本来のラテンステップの醍醐味は床を踏みつける動作を利用しての骨盤回旋で体重移動をする楽しさ。逆にアクアの醍醐味は床をけりフワッと上下動で体重移動をする楽しさです。この特徴的な2タイプの動作をラテンのリズムに乗って交互に組み合わせてみましょう。姿勢を保つ筋肉群とバランスを保つ筋肉群を総合的にトレーニングできるように、短いコリオを繰り返してから切り捨てるフリースタイルで進行していきます。ぜひ体験してみてください。当日コリオシート(No2)を配布いたします。どうぞ、お楽しみに!

#### B13

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)低強度  
の強度  
(システム)リカバリ  
(カテゴリー)5  
(ギア)バランスリング



Nakaba Nishimori

8月6日(金) 12:30~15:00  
GAMES THAT TRAIN  
~楽しく遊びながら学ぶ~  
西森 央  
(プロフィール)AEA/HYDROナショナルトレーナー。IAFC'04(Orlando) 日本代表プレゼンター。'02(Brazil) ASAA/FNAFプロフェッショナルアワード受賞。AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi認定者。(パーソナリティ)人とのふれあいが大好きで、地道にアクアを続けてまいりました。今年はアクア以外の勉強をスタートさせ、更なるチャレンジです!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

体力に自信がある方、ない方でも十分に楽しめる水中レクリエーションゲームです。楽しみながらバランスと柔軟性を高め、自然と身体のコンディショニングを整えていきます。『水中での遊び』は無限の魅力を放つものです!浮かぶこと...沈むこと...水の流れをつくること...遊びの中で水が教えてくれます。講座の中では、楽しく体を動かしながら、心とカラダの緊張をときほぐします。普段使わない五感や体の動きを通して、感覚を研ぎ澄ませ、眠っていた新しい力を引き出します。水の不思議を楽しみたい!と思っている皆様のご参加をお待ちしております。

## 第1日(8月6日・金曜日)

<カテゴリー>

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)       |
| 3: サーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シューブアップ・ビューティー(瘦身美容)      |
| 4: ティープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中崩)        |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子/子供)          | 10: リラクゼーション                 |

### 講義+実技

### ワークショップ(講義+実技)

#### C11

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Naomi Tsukasaki

8月6日(金) 13:30~16:00

心〜踊る〜あくあだんす

A passion of NAOmY

塚崎 NAOmY

(プロフィール) 愛育病院フィットネスアドバイザー。日本マタニティフィットネス協会ディレクター。IAFC'07日本代表プレゼンター。AEA/HYDRO/WATSU認定者。  
(パーソナリティ) 今を生きる!こんなマインドも大切かな〜と思っています。今日、会った生徒さん達の為に、日々生懸命です。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

アクアダンスの原点に戻って、“水中で踊る”楽しさを追求してみませんか? 水中での動きの運動性や体軸のバランス、骨盤・股関節の動きを有効にするには、腕や脚の動かし方がキーワードと考えます。手の平・甲・手首・肘・肩・足の裏・甲・膝。それぞれの繊細な動きを伝え、魅力的なダンスを伝えていきます。水が動き!身体が動き!心が動く!躍動感あるダンスをビューアな気持ちで踊ってみませんか?

#### C12

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)2  
(ギア)エアースドル



Kanako Sakagami

8月6日(金) 14:30~17:00

Feeling as Swimming

~泳ぐ・体操~

坂上加奈子

(プロフィール) HYDRO ナショナルトレーナー。IAFC'10 日本代表プレゼンター。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) この2年間あつという間でした。少しでも、進化したスイムナスティックスをご紹介できるよう頑張ります。宜しくお願いします。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

垂直体から水平体へと体位を変化させながら、泳ぎに必要な動きを創造力豊かにとり込んでいきます。顔を水につけずに行えるアクアエクササイズの中に全身運動といわれる水泳の感覚を引きだし、心肺持久力の向上・水を上手にとりあつかうテクニックの体得・水中で器用にしなやかに動く体幹強化をねらったプログラムです。

#### C13

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)リカバリー  
(カテゴリー)9  
(ギア)バランスリング



Takae Fuji

8月6日(金) 15:30~18:00

トリートメントピラティス

トリプルエスと背骨のスムーズなムーブメント

富士隆枝

(プロフィール) (株) アクアダイナミクス研究所スペシャリストスタッフ。マットピラティスインストラクター。AEA/ATRI/WATSU ナショナルトレーナー。ATS'06/IAFC'07 日本代表プレゼンター。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) 水の中で身体を動かすことの必要性を実感中の今日この頃。あらためて、水の力って凄い!!

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

身体の使い方を再度確認しながら、忘れてしまった股関節や肩関節の動かし方を中心に、背骨の動きと連動させ、意識して動かすことの大切さを講義でお伝えします。各ムーブメントをオープンキネティックチェーン(支持面無し)とクローズキネティックチェーン(支持面有)の姿勢で、直線、曲線、捻り(円運動)動作をミックスし、脳からの指令もスムーズに伝達する要素を組み込みアクアだからこそ感じられるバランスプログラムを実技では行います。ぜひご自身のバランス感覚をチェックしてみてください。トレーニングに調整にそして遊びの要素も満載です。お楽しみに!

### 実技(陸上)

### ランド・講堂(講義&実技)

#### D11

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)低強度  
の強度  
(システム)リカバリー  
(カテゴリー)7/9  
(ギア)なし



Yasushi Hayama

8月6日(金) 18:00~19:00

今、インストラクターに必要とされる事

自分の身体「気持ち」「ボディメンテナンス」と「集中バランス」

葉山 靖

(プロフィール) フィジカルセラピーセンター・チーフセラピスト。フリーパーソナルトレーナー。  
(パーソナリティ) この度、初参戦させていただき葉山靖です。皆様にとって役にたてる内容にしていきたいと思っています。

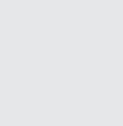
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

インストラクターに限らず、現代に生きる人々は皆バランスの崩れた身体で生活をしているはず。そこで、人の前で指導をしているレッスンインストラクターの方々や、自分のようにトレーナーとして人の身体をメンテナンスする人達が崩れては、問題がありませんか? そこで今回自分の身体に気付いてもらい、できればメンテナンスできるようになっていただければと思っています。決して自分の身体が正しいといっている訳ではありません。宜しくお願致します。

### 講義(講堂)

### レクチャー(講義のみ)

#### E11



Etsuko Taimura

8月6日(金) 9:00~10:15

愛されるインストラクターになるために

インストラクター必頻頻日か自己分析をして愛されるインストラクターを目指そう!!

田井村悦子

(プロフィール) エコ・ウェルネス水中リハビリ教室代表。健康運動指導士・障害者スポーツ指導員。ATS'10 日本代表プレゼンター。ATRI ナショナルトレーナー。AEA/ATRI/HYDRO/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) 厳しい時代が続く私達は何をすべしか何が出来るのか...今あなたがこの総会に参加していることは必ず未来のあなたをつくることですよ!

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

スポーツクラブで永年インストラクターの採用、査定、研修、プログラム作成を担当していた経験からお客様の声、クラブ側の声、オーディションで成功する秘訣、身につけておきたい技術面、精神的なケア等を実際のエピソードを含めて紹介していきたいと思えます。愛されるインストラクターとは愛される人間ということです。仕事上だけでなく妻として親として同僚として友人としても必ず役に立つことです。又、失敗や傷つくお客様からの声などダメージを受けずに次につなぐ考え方も参考にさせていただけたらと思います。



# '10-'11 JAPAN NATIONAL AQUATIC FITNESS CONFERENCE

## 第2日(8月7日・土曜日)

### <カテゴリー>

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポピュレーション(配満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)       |
| 3: サーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シューブアップ・ビューティー(瘦身美容)      |
| 4: ティープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中崩)        |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子/子供)          | 10: リラクゼーション                 |

### 実技(プール) ワークアウト・プール(実技のみ)

#### A21

(レベル)すべての方々  
(フォーマット)中程度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)アクアグローブ



Ricardo Maia

8月7日(土) 9:00~10:00  
ラテン・アクアトーン Latin Aquatone  
~プールでラテンダンスを~

**リカルド・マイア**  
(プロフィール) AEAポルトガル・ナショナルトレーナー。ポルト体育大講師。  
(パーソナリティ) 日本語のアリガトウはポルトガル語のオブリガードが語源とか。嬉しい限りです。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRIO.5/WATSU0.5

現代的なダンス動作と伝統的なラテンダンスでの動作をミックスします。これまでとはチョット違うドリル化したアクアダンスの動き方です。ラテン的なテイストですがキット日本の方々にも楽しんでもらえるクラスです。気分はラテン人になったつもりでお願いします。

#### A22

(レベル)中上級者向け  
(フォーマット)強い強度  
(システム)トーンング  
&カーディオ  
(カテゴリー)3  
(ギア)バランスリング



Angie Proctor

8月7日(土) 10:00~11:00  
バウンド&グランドイノベーション  
Bound & Ground Innovations  
~弾みと着地の変化を楽しもう~

**アンジー・プロクター**  
(プロフィール) アクア・エクササイズ・アソシエーション(AEA)専務理。トレーナーチーム・プロミス社長。  
(パーソナリティ) 毎回、たくさん日本人AEA認定者の方々から素敵なカードや暖かいメールを頂き、感謝しております。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRIO.5/WATSU0.5

水中で強度を意識しながら跳ね返る(バウンド&グランド)動き方を紹介します。体を美しく強くする効果的なテクニックです。2つの異なるトレーニング・テクニック、つまりインパクトのある跳ね返り方がポイントです。効果的な強度のアップダウンを楽しんでください。

#### A23

(レベル)すべての方々  
(フォーマット)中程度の強度  
(システム)ストレンス  
/カーディオ  
(カテゴリー)7  
(ギア)アクアグローブ  
/ハンドバーヌードル



Mark Grevelding

8月7日(土) 11:00~12:00  
プール・マッスル・ミックス Pool Muscle Mixers  
~リズミカルなパワー・トレーニング~

**マーク・グレベルディング**  
(プロフィール) AEA広報委員&ナショナルトレーナー。フィットモチベーション社長。  
(パーソナリティ) 初めての日本訪問ですから今からドキドキワクワクしています。アクアの仲間とお会いするのが楽しみです。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRIO.5/WATSU0.5

スクワット→レンジ→プッシュ→プルなど古典的なムーブメントをリズミカルに様々な動きへと変化させます。姿勢や角度や速度を徐々に変えることで新鮮なプログラムへ進化したアクアプログラムです。浮力と抵抗を創造的に活用します。初めての体験になるでしょう。

### 講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

#### B21

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Toshiko Wakabayashi

8月7日(土) 10:30~13:00  
アクアコンボ  
楽しくかろやかに!心と身体に効くアクアダンスでもっと元気でハッピーになる!!

**若林淑子**  
(プロフィール) (株)明治スポーツプラザ 開発部指導管理グループ次長。スピリチュアルヨーガ制作者。IAFC'07日本代表プレゼンター。AEA/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ) 心からやりがいのある仕事に没頭し28年。「これこそ生きがいだ」という仕事にめぐり逢えた私はとても幸福です。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRIO.0/WATSU1.0

「動きがワンパターンになってしまいき詰っている」というご意見をよくいただきます。それは自分のクセ(個性)によりパターンがある範囲内の動き方に偏ってしまっている事が理由の1つといえるでしょう。でもクセは所詮クセですからそれに「気付く」ことで「ワンパターン病」から脱し、新鮮な気持ちで自信を持って日々のクラスを提供できることにつながります。この講座では手足の形状や動きの変化、スピード・向き・移動による変化など様々な角度から動きを見つめ、全身を効果的に使いながらワクワクする動きの発見につなげていきます。

#### B22

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中強度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1/2  
(ギア)なし



Kenichi Yoshida

8月7日(土) 11:30~14:00  
グループエクササイズの魅力を考える  
~参加者を増やしてクラスを盛り上げる為に~

**吉田賢一**  
(プロフィール) (株)セクシスポーツ 運営本部 アクアディレクター。IAFC'07日本代表プレゼンター。AEA/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ) 今までの概念にとらわれないプール運営・プログラムづくりにチャレンジ中。皆様と力を合わせてプールを盛り上げましょう。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRIO.0/WATSU1.0

普段何気なく行われている各種レッスン=“グループエクササイズ”。これはいくつかある運動指導形態のうちの1つで、個人的に1対1で行うパーソナル指導とは相対する形式のものです。そのよい点をきちんと認識しながらそれを十分に活かし、またその欠点を把握してそれを何らかの方法で補いながら…よりレッスンを盛り上げるための方法を、皆様と一緒に考えていきたいと思っています。実技では中級向けのアクアダンスと、オンザビートでちょっと風変わりな水中ウォーキングのサンプルをご紹介します。

#### B23

(レベル)初中級者向け  
(フォーマット)低~高強度の強度  
(システム)カーディオ  
/リハビリ  
(カテゴリー)2/9  
(ギア)あり



Mayumi Yano

8月7日(土) 12:30~15:00  
the bounce  
~ウキウキフロント with シューズ~

**矢野真弓**  
(プロフィール) みず ユナイツ MU 代表者。中京大学 東海学園大学 非常勤講師。AEA/ATRI/WATSU/ナショナルトレーナー。ATS'02/IAFC'98日本代表プレゼンター。AEA'98グローバルアワード受賞者。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) 手術、入院。脱日常!!? 生きるってすごい。健康っていいな。生まれ変わっていきたくぞお~  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRIO.0/WATSU1.0

ジョギング・ダブルに続く第3弾。バウンズ。膝屈伸、両足同時に着地を基本に色々アレンジをしていきます。多分水中に入ると皆さんが最初に行なう、誰でも出来る親しみあふれる!動作かな、と思います。シンプルだから楽しい、シンプルだから変化を楽しめる、動く方のレベルに合わせたチョイスが出来る様に段階的に強度を上げていきます。フロートもあれこれと、指導者に負担をかけない方法も提案していきたいと思っています。皆さんに笑顔でお会いできることを楽しみに!!!

## 第2日(8月7日・土曜日)

### <カテゴリー>

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポピュレーション(肥満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)       |
| 3: サーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シューアップ・ビューティー(瘦身美容)       |
| 4: ティープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中崩)        |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子/子供)          | 10: リラクゼーション                 |

### 講義+実技

### ワークショップ(講義+実技)

#### C21

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーティオ  
/トレーニング  
(カテゴリー)1  
(ギア)アクア・グローブ



Akie Hayama

8月7日(土) 13:30~16:00  
**THE FOCUS!!**

自分の「心」と「身体」を見つめよう

**葉山亜希恵**

(プロフィール)フィジカルセラピーセンター フィジカルセラピスト。IAFC'09日本代表プレゼンター。AEA/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ)アクアに出会ってから数十年。日々新しい出会いがあります。チャレンジすることの楽しさ、素晴らしい瞬間を皆様にプレゼントします。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

現代社会は様々な問題がどこからかやって来ます。その問題により「心」が疲れている方が多く感じます。本来人間が持っている力が正常に機能し、心身共に健康であって欲しくこのプログラムを考えました。レッスン1本の中で外界を忘れ、身体(筋肉や関節)や呼吸と向き合い、自分に「集中」して頂きます。「集中」することによりその日に潤いを与え素晴らしい日だったと思えるようなお手伝いをさせていただきます。身体を使うだけでなく「どう使うか?」「どう動きたいか?」身体と会話をしてもらえれば嬉しいです。

#### C22

(レベル)中上級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーティオ  
/トレーニング  
(カテゴリー)2/4/9  
(ギア)アクアサイザー  
/アクアグローブ



Takae Kubo

8月7日(土) 14:30~17:00  
**スタンディング&フローティングEX**  
~フロントベルトの新しい活用~

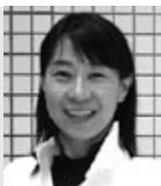
**窪 孝枝**

(プロフィール)(株)アクアダイナミクス研究所ディレクター。AEA/ATRI/WATSUナショナルトレーナー。IAFC'08日本代表プレゼンター。健康運動指導士。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)今回のプログラムのきっかけは、プールの空き時間にフロントベルトを着て遊んでいた時にひらめいたものです。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

フロントベルトを着けたまま、立位動作、斜体動作、浮遊動作を織り交ぜながら行います。このようにフロントベルトを着用することで、体幹部の浮力を増し、足が床に着いたり着かなかったり様々なバランス感覚を体感することができ、体幹部の安定性を高めるエクササイズとして効果が期待できます。また、On The BeatとOff The Beatを使い分け、通常のレッスンと違和感なく、明るく楽しくプログラムを展開していきます。さらに、腰回りが常に温かく、女性にうれしい効果も…。アクアエクササイズ中上級者にお勧めのプログラムです。

#### C23

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーティオ  
/トレーニング  
(カテゴリー)2  
(ギア)バランスリング



Chizuko Negami

8月7日(土) 15:30~18:00  
**ポディーポジションを変化させよう!!**  
~バランスリングバリエーション~

**根上千都子**

(プロフィール)(株)アクアダイナミクス研究所スペシャリストスタッフ。AEAナショナルトレーナー。IAFC'96日本代表プレゼンター。健康運動指導士。AEA/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ)いつまでもチャレンジャー。ないつまでも元気に楽しく年を重ねていきたいです。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

アクアエクササイズだからぜひ取り入れたいポディーポジションの変化を、幅広い用途の《バランスリング》を使用し、スイムナステイクスをベースにプログラムを展開します。バランスリングを《はめる・挟む・握る》と装着方法を変えて、ポディーポジションも垂直体→傾斜体→水平体へと変化させていきます。初心者から上級者、各レベルに対応した動作をご紹介します。メンバーさんの気持ちになって体感してみてください。

### 実技(陸上)

### ランド・講堂(講義&実技)

#### D21

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)低強度  
の強度  
(システム)カーティオ  
(カテゴリー)8/9  
(ギア)なし



Miki Aoki

8月7日(土) 18:00~19:00  
**カムバックエアロビクス&アイチの融合**

むかしも、今も、そしてこれからも、若返る身体を創る。

**青木美樹**

(プロフィール)(有)アオキファミリー取締役。ポケットストレッチ体操考案者。AEAナショナルトレーナー。IAFC'98/ATS'01日本代表プレゼンター。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)すべての出会いに感謝して、ありがとう。気持ち豊かに、時には肩の力を抜いて一息つく時間も大切です。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

有酸素運動エアロビクス 酸素を身体に取り入れながら全身運動を一定の時間行い、曲に合わせダンスステップを組み合わせたのがエアロビクスダンスです。元気になるプロセスは人それぞれ違います。身体条件に合わせたクラスの進め方次第では、元気な中高齢者であれば、全身の持久力を向上させ、心肺機能の改善につながり、体脂肪を効率よく燃焼させることができます。動ける体は年齢を感じさせない若々しい体を創ることが可能です。シンプルな70年代のステップを踏み、こころ良い疲れと元気を感ずるールドアウンはアイチで全身、息のながい癒しでのワークアウトです。

### 講義(講堂)

### レクチャー(講義のみ)

#### E21

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーティオ  
(カテゴリー)2/4/9  
(ギア)なし



Toshihiko Hara

8月7日(土) 9:00~10:15

**トナーリングの活用法をマスター**  
トナーリングプログラムの効果を引き出すテクニックを習得しよう

**原 俊彦**

(プロフィール)(株)明治スポーツプラザ 開発部指導管理グループ長。健康運動指導士。IAFC'97日本代表プレゼンター。AEA/HYDROナショナルトレーナー。AEA/HYDRO/WATSU認定者。  
(パーソナリティ)水中の運動効果を生かすために、陸上のコンディショニングを取り入れましょう。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

トナーリングプログラムの重要性は益々高くなってきています。しかしながら、実際に指導してみると効果的なプログラムなのかどうか、疑問に思ったことはありませんか? 三次元的な水抵抗を最大限に活用するには、身体の使い方だけではなく水の特性や動作環境をしっかり理解することが必要です。この講座では水の特性を再確認しながら、トナーリングプログラムをより安全で効果的に活用するために、知っておかなければならないこと、水中での動作プロセスや注意するポイントを分かりやすく説明し、トナーリングプログラムを実践していく上で必要なスキルを学びます。グローブやハイドロトーンを使用している方や、これからトナーリングプログラムを行っていく方におすすめです。



## 第3日(8月8日・日曜日)

### <カテゴリー>

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポビュレーション(肥満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)       |
| 3: サーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シューアップ・ビューティー(瘦身美容)       |
| 4: ティープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中席)        |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子/子供)          | 10: リラクゼーション                 |

### 実技(プール) ワークアウト・プール(実技のみ)

#### A31

(レベル)すべての方々  
(フォーマット)中程度の強度  
(システム)ストレンス  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Mark Grevelding

8月8日(日) 9:00~10:00  
リキード・ハイ&ロー Liquid Hi & Lo  
~エキサイティングな混合パターン~

**マーク・グレルベルディング**  
(プロフィール) AEA広報委員&ナショナルトレーナー。フィットモチベーション社長。  
(パーソナリティ) アメリカで流行っている最新のアクアダンスを紹介し、楽しんでください。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

いまアメリカで最もホットなアクアダンス・プログラムを紹介します。動きの半分は接触面で、残りの半分は無接触面での動きです。とにかくエキサイティングな動きの変化です。誰でも直ぐに出来る動きですから、ぜひ、思いっきり楽しんでください。

#### A32

(レベル)すべての方々  
(フォーマット)初程度の強度  
(システム)トーンング  
&カーディオ  
(カテゴリー)3  
(ギア)なし



Angie Proctor

8月8日(日) 10:00~11:00  
クリエイティブ・カーディオ・サーキット  
Creative Cardio Circuit  
~サーキット、コア、そして~

**アンジー・プロクター**  
(プロフィール) アクア・エクササイズ・アソシエーション(AEA)専務理事、トレーナーチーム・プロミス社長、(パーソナリティ) 毎回、たくさんの日本人AEA認定者の方々から素敵なカードや暖かいメールを頂き、感謝しております。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

カーディオをベースにコンボ+コアを創造的に組み合わせたクラスです。始めは簡単な動きから徐々に難しい動きへと変化します。全身運動でありながら大切な筋肉をしっかり鍛えます。接触運動と無接触運動を織り交ぜて効果を上げます。

#### A33

(レベル)中上級者向け  
(フォーマット)中程度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)3  
(ギア)なし



Ricardo Maia

8月8日(日) 11:00~12:00  
ファイト・フォー・ファン Fight for fun  
~アクアコンパットを楽しむコツ~

**リカルド・マイア**  
(プロフィール) AEAホルトガル・ナショナルトレーナー。ホルト体育大講師。  
(パーソナリティ) 西洋のボクシングと東洋のタイ式ボクシングの違いをお楽しみください。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

格闘技的な動き、すなわち水中でのコンパット・ムーブメントをベースにしたクラスです。テクニックとレクリエーションを組み合わせます。つまり、遊びと戦いを交互に行うことで水の面白さを表現します。楽しんでください。

### 講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

#### B31

(レベル)中級者向け  
(フォーマット)中程度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)2  
(ギア)アクアグローブ



Megumi Hara

8月8日(日) 10:30~13:00  
SWIM FIT ~ウォーターモーション~  
スイムのエッセンスを取り入れ、水中ならでは動きにこだわったプログラムです

**原 恵**  
(プロフィール) (株) アクアダイナミクス研究所スペシャリストスタッフ。AEAナショナルトレーナー。IAFC'05日本代表プレゼンター。AEA/ATRI/HYDRO/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) 息子(2歳)をオンブして、近所を散歩する私の母。時々、娘の私と間違われ何だかわキウキの様子。極似! ?そりやないでしょう。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

スイムのエッセンスを取り入れながら、水中運動ならではのメリットを引き出していくプログラムを目指します。今回は、より“ウォーター・モーション”を意識していただけるよう、アクアグローブを使用します。ゆっくりとしたテンポの中、フルレンジで沢山の水を動かし、陸上では得られない平衡感覚や、筋肉への刺激を身体にアプローチしていきます。“水”を活かした動きと、動かし方のちょっとしたコツを皆さんにお伝えできたらと思っています。

#### B32

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)低中程度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Masakazu Okamoto

8月8日(日) 11:30~14:00  
SHOW-UPアクア2010  
真夏のカーニバル、ミッション、パッション、ハイテンション!!

**岡本正一**  
(プロフィール) (株) Be-up代表取締役。(株) ルネサンス シニアエクゼクティブアドバイザー。  
(パーソナリティ) 2年に一度のこの日に会えるすべての人に、心から感謝いたします。またあえて本当にうれい! さあついで3日間のはじまりです。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

第9回のアクアフィットネスコンファレンスで今年も真夏のカーニバルを! 音楽の力と水の力、そして参加して下さる皆さんの力が一つになって、無限のエネルギーがうまれるその時と一緒に体験しましょう。水のプログラムの持つ使命(ミッション)と一緒に考え、情熱(パッション)を持って、ともにトライしましょう。もちろん! ハイテンションで…。講義では、私達インストラクターがミッション・パッションそしてハイテンションをキープする「脳の力」もあわせてお届けします。ぜひご参加くださいませ。なおこのワークショップにはもれなく“元気”がついてきます。

#### B33

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)中程度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1/9  
(ギア)アクアグローブ/エアーストール



Hiromi Sueyoshi

8月8日(日) 12:30~15:00  
浮き・UKIエクササイズ PART2  
~楽しく・正しく・美しく~

**末吉裕美**  
(プロフィール) AEAナショナルトレーナー。コナミスポーツパーソナルトレーナー。IAFC'05日本代表プレゼンター。AEA/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ) 歳を重ねても、しなやかな身体でいたい!! と、今年の春からダンスにトライしています。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

水って不思議!! 水に浮かぶ開放感、渦のおもしろさ、圧迫されそうな力強さ。今回は水の特性である浮力を使いスタンディング、オプリーク、フローティング色々な姿勢で浮力を感じて頂けたらと考えます。前半はヌードルを、後半はグローブを使いプログラムを展開させます。音楽の波に乗って水面をすべる爽快感を感じてください!! ようこそ水の世界へ!

# '10-'11 JAPAN NATIONAL AQUATIC FITNESS CONFERENCE

## 第3日(8月8日・日曜日)

### <カテゴリー>

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)              | 6: スペシャル・ポビュレーション(肥満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィー(スイム&ウォーキング系)     | 7: スポーツ・トレーニング(スポーツ選手)       |
| 3: サーキット&インターバル・トレーニング(コンディショニング系) | 8: シュープアップ・ビューティー(瘦身美容)      |
| 4: ティープウォーター・フロート(深いプール)           | 9: ボディー・バランス&コア(姿勢中庸)        |
| 5: ファミリー&キッズ・ファンロジ(親子/子供)          | 10: リラクゼーション                 |

### 講義+実技

### ワークショップ(講義+実技)

#### C31

(レベル)上級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(キア)なし



Kenichi Tamura

8月8日(日) 13:30~16:00

#### アクアエンジョイダンス プレイ ウィズ ウォーター(みずあそび)

田村憲一

(プロフィール)(株)ハマカイダTHF代表取締役。  
AEA/HYDRO認定者。  
(パーソナリティ)皆様は遊びに出かける時何を考  
えますか?私は前日すぐクワクワして元気になり  
ます。一緒に遊んで健康になりましょう!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

遊びたい!この気持ちは今まで生きていてなくなった事がありません。病気になる時でも。仕事や生活が嫌になって自分がおかしくなると思ったとき、または頑張った時遊びます。その遊び場の選択場所がプールになったら遊んでいる気持ちの裏に身体に及ぼす付加価値がどれだけあると思いますか?

その付加価値を一緒に考えるように現在のプログラムを水の特性と身体へ与える効果、基本だけだと忘れがちなお話が出来たらと思います。

#### C32

(レベル)初中級者向け  
(フォーマット)低中強  
度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(キア)なし



Kayo Tsuboko

8月8日(日) 14:30~17:00

#### アクアダンス・パラダイス ~躍る心と体は水と音楽から生まれる~

坪子佳代

(プロフィール)サンパチーム「仲見世BAR BAROS」  
ダンサー。IAFC'10日本代表プレゼンター。AEA/  
ATRI/HYDRO/AiChi認定者。  
(パーソナリティ)皆さんと共にアクアエクササイ  
ズの祭典を楽しめることに感謝します。更なる水  
のパワーを体で感じ受け止め、心に刻み込みます。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

陸ではダンスなんて躍ったことがない!という方にも楽しんで頂いているプログラムをご紹介します。水の中という環境を活かし、曲の持つイメージを動きに取り入れ、水と体と音楽が一体となり、心が躍る!“とにかく楽しもう!”というこのプログラムの概念、構成、展開、また曲のイメージからの動きの組み合わせなどをお伝えしたいと考えています。水の無限大パワーを体で感じ、音楽を心で聴き、水の中で心身を解き放ち、共に躍りましょう!

ようこそ!アクアダンスの楽園へ!!

#### C33

(レベル)初~上級者向  
け  
(フォーマット)低~高  
強度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(キア)なし



Fumio Nakamura

8月8日(日) 15:30~18:00

#### 3サイズアクアダンス

アクアダンスをスムーズに効果的に伝える為に

Bun

(プロフィール)東急スポーツシステム アクアサポ  
ートスタッフ  
(パーソナリティ)中村文保改めBunです。色んな  
スタイルのレッスンを担当していますが、やっぱりア  
クアダンスが大好きです!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI1.0/WATSU1.0

①レッスン内容=アクアダンス②対象者=オールレベル。こんな条件のクラスを担当する時に皆さんはどのようなプログラミングをしますか?この講座ではそんな様々なレベルの参加者の方を対象としたBun流アクアダンスの展開法をご紹介します。初級から上級者の様々な体力レベルの方々に3つのパターンの強度と難度を紹介し、最終的各自に合った動きを選択して動く事で水中で音楽に合わせて動く楽しさ、水中ならではのシンプルでダイナミックな動きで運動効果を引き出します。

### 講義

### レクチャー(講義のみ)

#### E31



Misao Mochizuki

8月8日(日) 9:00~10:15

#### これからの貴方のために 先の見えにくい時代、自分の強みを活かし きってステップアップ

望月美佐緒

(プロフィール)(株)ルネサンス ソフト開発部 部長。  
MIZUNO アクア アドバイザー。IAFC'99日本代表  
プレゼンター。AEA認定者。  
(パーソナリティ)人は変わる!という事をシン  
ブルに伝えられるこの仕事が好きです。気がつけ  
ば、指導歴も25年を越えました。  
【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

先の見えにくい時代。どのようにキャリアを積み重ねればよいのか分からず、不安になる事も多いのでは?でも、そのような状況下において最も重要なのは、人を見るのではなく、自分の本当にやりたい事や強みをいかして前に進むことです。このセミナーでは、あなた自身の強みとそれを活かすために重要な事が何かをアレキサンダーテクニーク等をふまえ、一緒に考えていきます。是非ご参加ください。

### 実技(プール)

### ワークアウト・プール(実技のみ)

#### F31



8月8日(日) 18:00~19:00

#### ワールド・スブラッシュ ~世界のアクアを体験しよう~

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI0.5/WATSU0.5

世界のトップリーダーと国内トップ講師による夢の競演!言葉の壁を越えた、ワールドワイドな実技リレーです。二度と見れないエンターティナーの世界をお楽しみに...



## 申し込み方法

### 1 電話申し込みの前に

- 希望する講座を選び、申し込み書に○印をつけてください。
- \* 他の講座と時間が重複しないように選択してください。  
注)「講義&実技」の講座は一つの講座です。
- \* 講座に関するお問い合わせ先：045-544-9098
- \* 継続教育点数：講義&実技AEA2.0 ATRI1.0 WATSU1.0  
実技のみ(水中)/講義のみ/陸上AEA1.0 ATRI0.5 WATSU0.5

### 2 電話で申し込みをします。

- 申し込み書と黒ペンをご用意ください。
- \* 受付の指示に従い、申し込み内容を確認していきます。
- \* すべての講座は、定員になり次第締め切りとなります。

**TEL：045-544-9084(専用)**

**受付期間：5月31日(月)～7月23日(金)**

**受付時間：10:00～17:00**(月～金曜日)※祝祭日を除く

### 3 申込書をお送りください。

- 「申込書」に必要な事項をご記入の上、1週間以内にFAXまたは郵送にてお送りください。
- \* 電話でお申し込み以外のクラスを申し込み書に書き加えないでください。

郵送先：〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

アクアダイナミックス研究所内

アクアエクササイズ国内総会実行委員会

FAX：045-544-9390

### 4 参加費をお振込みください。

- 最寄の郵便局からお振込みください。
- 郵便局に備え付けの「払込取扱票」をご使用になり、通信欄に「受付番号」「氏名」を必ず明記してください。
- 郵便局の受領証をもって領収書に代えさせて頂きます。ご了承ください。

【郵便口座番号】00240-7-60413

【加入者名】アクアエクササイズ国内総会

### 5 案内書をご送付致します。

- ご入金確認後に事前案内書をお送りします。
- ご入金後、8月1日までに案内書が届かない場合は、必ずご連絡ください。

### 6 キャンセルについて

- キャンセルの場合は、必ずご連絡ください。
- キャンセル規定  
開講30日前からキャンセル料がかかります。  
7月7日～7月23日・・・参加費の20%  
7月24日～8月2日・・・参加費の40%  
8月3日～当日・・・参加費の100%

### お申し込みの方への特典1

2010～11年度アクアフィットネスコンファレンス(第9回)  
ガイドブック進呈

参加をお申込みの方全員に、当日会場受付にて全講座の概要書(非売品/A4判約150頁)を進呈いたします。

### お申し込みの方への特典2

アクア用具の限定販売

参加をお申し込みの方には、国内総会のプレゼンターが使用するアクア用具を特別価格にて限定販売します。詳しくはご入金後にご案内致します。一般販売は致しません。



## 参加料金表

### ■参加料金表 ※すべて税込み金額

参加区分	一般参加費	指定参加費 ※注	
		認定者A	認定者B
1日間	16,800円	14,700円	15,750円
2日間	32,550円	29,400円	31,500円
3日間	46,200円	42,000円	44,100円

※注1：認定者A…AEA/ATRI/WATSU認定者。  
 認定者B…ADI/HYDRO認定者・ベーシックアイチ/アクア/ワッツ/セラピー/ハイドロ講習会修了者。  
 (ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

### ご注意ください

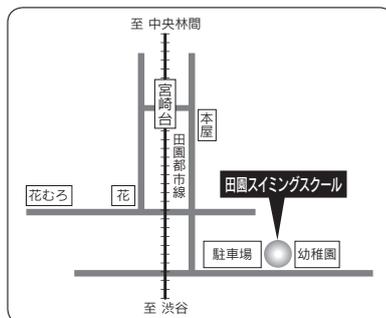
- クラスは定員になり次第締め切ります。
- 受講講座の明記がないクラスには参加できません。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催できなかった場合は参加費をご返金致します。

### 会場

#### 田園スイミングスクール

神奈川県川崎市宮前区宮崎2-3-5  
 TEL. 044-854-3771

- 東急田園都市線  
 宮崎台駅 徒歩3分



2010~11年度アクアフィットネスコンファレンス(第9回)に関するお問い合わせやご質問は下記へ

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301  
 アクアダイナミクス研究所内  
 アクアエクササイズ国内総会実行委員会  
**TEL.045-544-9084**(専用)  
**FAX.045-544-9390**





2010～11年度（第9回）アクアフィットネスコンファレンスに関する  
お問い合わせやご意見やご質問は下記へ



〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301  
アクアダイナミックス研究所内  
アクアエクササイズ国内総会実行委員会  
**TEL.045-544-9084**(専用)  
FAX.045-544-9390

Email:national@aqua-adi.co.jp

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