

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199回アクアフォーラム21 日程表

2016年4月25日(月)

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)	講義室
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) 梶村知子(フリー) 湯井有紀子(ム・ウ21 あざみ野チーフトレーナー) 新野正法(ハマカイド THF 営業部長)	
15:00 ~ 15:30	着替え(男女ロッカー) 2F	プール
15:30 ~ 18:00	私のアクアプログラムの実際♪ (実技) 梶村知子(アクアダンス) 30分 湯井有紀子(ボディーパーランス) 45分 新野正法(アクアダンス) 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] MRA/MAQ 2点

ヨーロッパ・アクアの真髄♪トッス・メンズリーダー
 by Ricardo Maia (Portugal) AEAポルトガル
| 特 | 別 | 講 | 習 | 会 |
 4月16-17日(土日)/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>



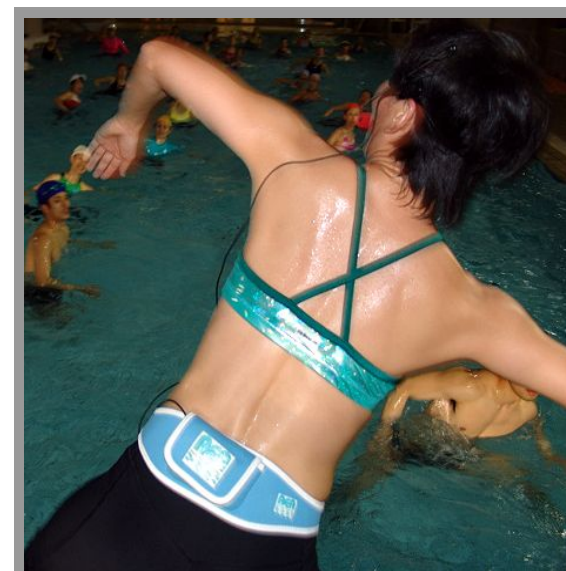
The 199th AQUA FORUM 21 in Mitaka

第199回アクアフォーラム21

2016年4月25日(月)

セサミスポーツクラブ三鷹
 (東京都三鷹市)

第200回: 6月19日(日)/グリーン溝の口(川崎市)
 第201回: 9月22日(祝/木)/ソシア(札幌市)
 第202回: 10月31日(月)/オークス鶴ヶ島(川崎市)



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199回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



梶村知子 (かじむら・ともこ)

■大阪府 ■フリー

関西から全国制覇した大手フィットネスクラブに勤務後、フリーへ。アクア&スイミングにダンス系の動きを加えた独創性が魅力。指導分野を広げるガッツのある関西人。アクア指導歴16年。スイミング指導歴18年。ダンス指導歴5年。ADI & AEA/ATRI 認定指導者。



湯井有紀子 (ゆい・あきこ)

■神奈川県 ■医療法人ム・ウ21 あざみ野チーフトレーナー ■10年間フリーとして活躍後、現職へ。好感度バツグンのリーダー。アクア指導歴18年。ウエイト指導歴20年。健康運動指導士。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。ATRI ナショナルトレーナー。ATS'16(Ft.Myers) 日本代表講師。



新野正法 (にいの・まさのり)

■愛知県 ■ハマカイダTHF 営業課長
アクアメンズイントラのホープ。首都圏クラブで毎回“大入満員”。追っかけファンが多い。アクア指導歴11年。スイミング指導歴4年。ウエイト指導歴6年。ADI & AEA/HYDRO 認定指導者。IAFC'16(Tampa) 日本代表講師。

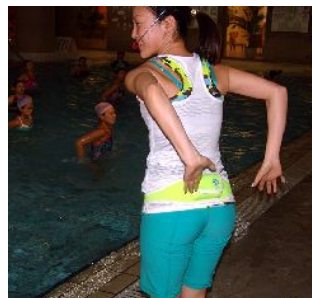


In Aqua Sana Est

第187回アクアフォーラム21のご報告

■2014年4月28日(月)
■セサミスポーツ三鷹(東京都三鷹市)
■韓 順亜 | 湯井有紀子 | 坂上加奈子 |
(講座順 / 敬称略)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓
<http://www.aqua-adi.co.jp/workshop/18596.html>



2016~'17年度アクア総会(第12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。



「運動」の最終目的は?!

血行促進・柔軟性向上・下肢筋力強化の3つはエクササイズの要素。よく言われていることです。その結果どうなるの。それが重要です。一口に言えば、「呼吸」「姿勢」「歩行」が良くなる。これが全ての運動、様々な方法の到達点になります。



第187回AF21講師

筋トレとしてのアクアを披露してくれた韓順亜さん。水中での下肢筋の使い方を教えてくれた湯井有紀子さん。国際的にも名が売れてきた日本の若手リーダー坂上加奈子さん。三者三様のアクアの組み立て方でした。これからますますの成長が楽しみです。



- 梶村知子 **Tomoko Kajimura**
- フリー
- ADI&AEA/ATRI 認定者

講師から一言

大好きな仕事に没頭し20年。たくさんの方に支えられ今まで続けておられたことに感謝。

Enjoy Aqua Dance

「楽しかった」「面白かった」と感じていただく為に、私自身心がけている事がいくつかあります。その中でも今回は、一連の流れを完成させるまでの過程「ブレイクダウン」に注目していきます。レッスン後には達成感を感じてもらえるようシンプルなプログラム構成とコミュニケーションで参加者の皆さまと一緒に“Enjoyしたい！”…と思います。

- 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（循環系）
- カテゴリー：ダンスコリオ（ダンス系）
- ギア：なし



In Aqua Sana Est ~健康は水の中にある~



- 湯井有紀子 **Akiko Yui**
- ム・ウ21 あざみ野チーフトレーナー / ATRI ナショナルトレーナー
- ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定者
- ATS'16(Ft.Myers) 日本代表講師。

講師から一言

「自分に勝つ！」って、とても難しい。でも「負けない自分！」になるようにしてます。

肩から姿勢へ・そして・呼吸美人へ

肩の周辺の動きが悪くなると、姿勢も悪くなり、呼吸も浅くなります。肩の動きを引き出す為には安定した姿勢（体幹）が重要です。水中にて直線・螺旋運動を組み合わせながら運動することにより、良い姿勢・心地よい肩の動き・深い呼吸を手に入れることができます。レッスン前後の身体の変化、そして呼吸の大切さを感じてみましょう。

- レベル：ビギナ（初級者向け）
- フォーマット：ロー（低強度向け）
- システム：リカバリー（関節系）
- カテゴリー：リハビリテーション・トリートメント（軽傷疾病系）
- ギア：なし



第187回アクアフォーラム21（'14年4月 / 三鷹市）



- 新野正法 **Masanori Niino**
- ハマカイダTHF営業部長
- ADI&AEA/HYDRO 認定者
- IAFC'16(Tampa) 日本代表講師。

講師から一言

5月に行われる初のIAFC講師。自分らしく頑張ります。

アクアダンス～戦円舞～

滑らかな曲線運動で日常生活に必要な筋肉群のトータルコーディネイトと①軸②耐える③重心移動によるバランス補正運動を目的とし、床に身体が押さえつけられる動きが多いのが特徴のアクアダンスプログラムをご披露いたします。ご参加をお待ちしております。

- 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194回アクアフォーラム21（'15年6月 / 川崎市）



第199回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

‘16年4月25日(月) セサミスポーツ三鷹(東京都三鷹市)

☐参加

☐不参加 (次回要項送付)

氏名(フリガナ)		職業/性別	☐ 指導者 ☐ 管理者 ☐ 経営者 ☐ その他 ☐ 女 ☐ 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)	☐ 一般者(¥7,000) ☐ ADI & AEA/ATRI/WATSU 認定者(¥5,000)		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199回アクアフォーラム21(‘16年4月25日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/‘16年6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) ☐ DVD ☐ BD(ブルーレイ)	金額	ビデオ救済(記入不要)
☐ 199-A	A: 梶村知子 [アクアダンス] 税込3,240円		☐ ビデオ送付
☐ 199-B	B: 湯井有紀子 [ボディーパーランス] 税込3,240円		☐ レポート受理
☐ 199-C	C: 新野正法 [アクアダンス] 税込3,240円		☐ 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。

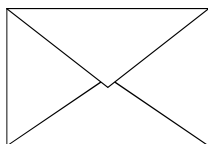
(株) アqua ダイナミクス 研究所

〒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-----



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