



2016-17

*Japan National*

# *Aquatic Fitness Conference*

2016~17年度(第12回)

**アクアフィットネス国内総会**

“アクアの多様化と発見”

"Aquatics, Diversify and Discover"

**2016年8月12日(金)~14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> 全米アクアエクササイズ協会  
(The Aquatic Exercise Association)AEA  
米国アクアセラピー&リハビリ研究所  
(The Aquatic Therapy & Rehab Institute)ATRI  
<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/川崎市教育委員会/神奈川県水泳連盟/(公財)川崎市スポーツ協会/(公財)健康・体づくり事業財団/(公財)ブルーシー・アンド・グリーンランド財団/(公社)日本フィットネス協会/(公社)日本フィットネス産業協会/(公社)日本スイミングクラブ協会/(公社)日本マタニティフィットネス協会/ミスノ(株)アクアフィットネス事務局  
<協賛> (株)デサント東京オフィス/大塚製薬(株)/ベンゼネラル(株)AVIA・RYKA/フットマーク(株)/(株)タバタ/(株)ジバソン/(株)マーベリック/江崎器械(株)/スポーツクラブNAS(株)/野村不動産ライフ&スポーツ(株)/住友不動産エスフォルタ(株)/(株)ザ・ビックススポーツ/(株)ユアーススポーツ/(株)ジェイエスエス/(株)シンワ・スポーツ・サービス/(株)NECライベックス(グリーンスイミングクラブ)/桜美林大学多摩アカデミーヒルズ/(株)ブラボーグループ/月刊トレーニングジャーナル(ブックハウス・エイチデイ)/月刊フィットネス・ジャーナル誌(ジャパンフィットネス)/月刊ネクスト誌(クラブビジネスジャパン)  
<企画・運営> (株)アクアダイナミックス研究所  
順不同/敬称略

## ごあいさつ



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)

水中運動（アクアエクササイズ）は水泳（スイミング）と双肩するプール施設を活用する代表的な運動形態です。日本では1990年代後半から水中ウォーキングへの関心が高まり、様々な形態で実施されるようになりました。1994年、第1回アクアエクササイズ国内総会を開催。更なる普及向上を目指し、2002年からアクアフィットネス系とアクアセラピー系とに分け、それぞれを隔年毎に開催することになりました。今年はアクアフィットネス系です。第12回アクアフィットネス国内総会を実施します。

これから健康維持や予防改善は個々の責任として負わせられる時代です。安全安心な運動形態としてアクアエクササイズの役割が重要になります。最新の理論と実践を学び、効果的な指導ができるアクア指導者が一人でも多く必要です。

国内外で活躍している第一級のアクア指導者を講師に、全国で実践指導している方々を受講者に、双方の人々が一堂に集い、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が開催の目的です。今回も皆様方から暖かいご支援ご協力を賜り、多くの方々に有意義な国内総会になるよう願っております。ご参加をお待ち申し上げます。

2016（平成28）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

二年毎の日本での“アクアの祭典”（Aqua Gala）。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。今回は12回目。おめでとうございます。

Rome was not built in a day. 《ローマは一日にして成らず》

皆さまのアクアエクササイズへの信念と熱意。粘り強い努力。その積み重ねがあったから今日があるのです。そして、今回もAEAを代表して、開催のご挨拶ができることを大変誇りに思っています。この二年に一度の国内総会を通じて、国際的な交流を一層深め、アイデアを共有し、互いの指導レベルを引き上げ、ますます発展してゆくことを心から願っています。私たちAEAはこれまで以上に力強いサポートをいてゆきます。

2016年5月

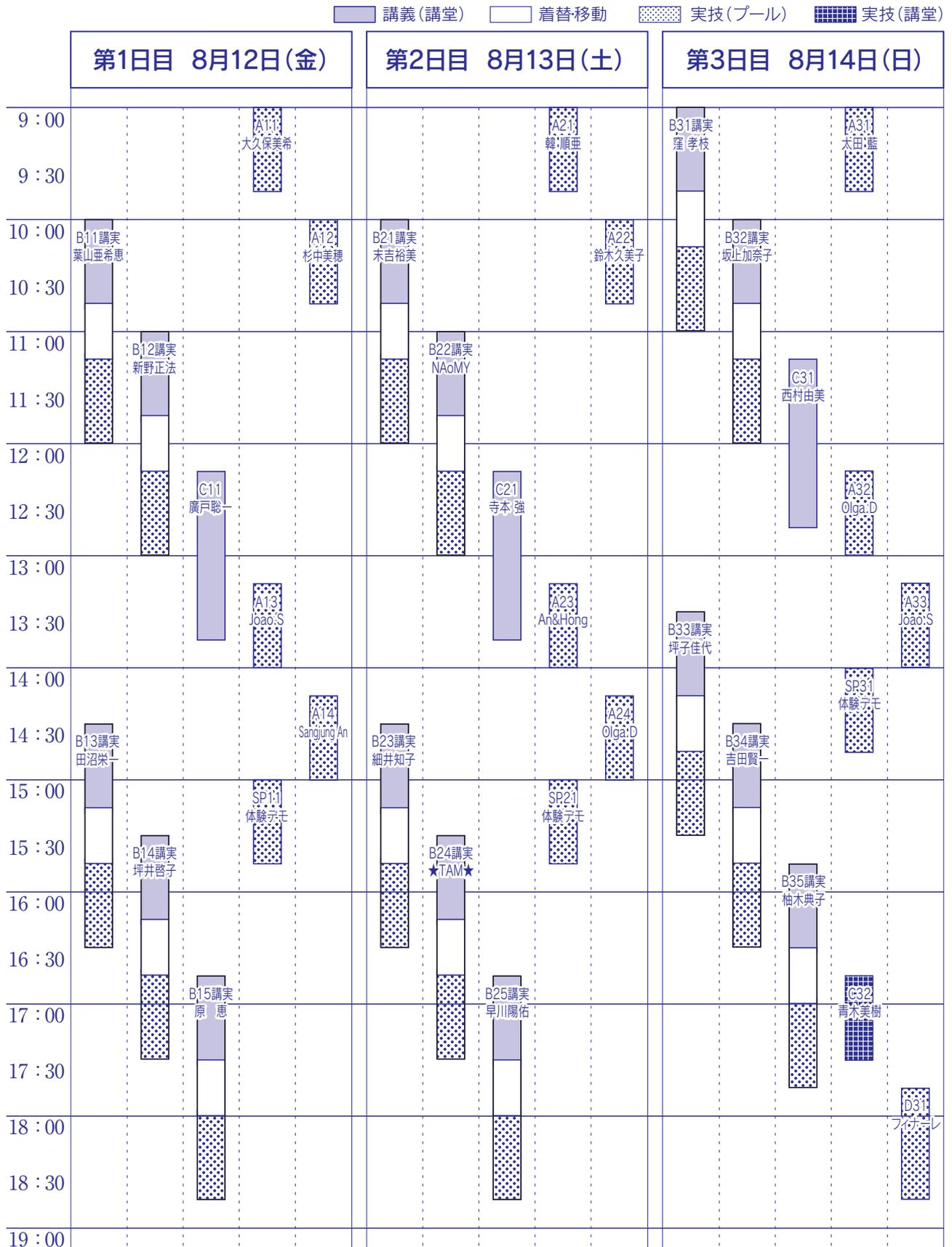


### Aquatic Exercise Association (AEA) 全米アクアエクササイズ協会

アクアエクササイズ（水中運動）の指導者・研究者・愛好者の質的な向上と国際的なネットワーク構築を目的として1986年に米国ウィスコンシン州ポートワシントン市に発足した非営利団体。1994年に活動拠点を現在のフロリダ州ノコミス市へ移した。今日、米国・カナダを中心に世界38ヶ国が参画し、会員数20,000名、認定者数10,000名で構成するアクアエクササイズの国際的な中核組織体。アクアエクササイズの国際的な広がり背景に1994年、健常者向けの水中運動であるアクアフィットネス（Aquatic Fitness）分野を全米アクアエクササイズ協会（Aquatic Exercise Association）、非健常者を対象としたアクアセラピー（Aquatic Therapy）分野を米国アクアセラピー&リハビリ研究所（Aquatic Therapy & Rehab Institute）がそれぞれ分離統括している。発足翌年（1987年）より毎年AEA主催の国際アクアフィットネス総会（the International Aquatic Fitness Conference）を開催。世界各国のアクアフィットネス関係者が一堂に会する一大イベントとして有名です。また、年6回発行の会報誌「アクアレーター」（AKWA）は世界最新のアクアエクササイズ情報を網羅、権威ある専門誌として高く評価されている。

# 2016-'17 Japan National Aquatic Fitness Conference

## Time Table



# 2016-'17 Japan National Aquatic Fitness Conference

## 第1日(8月12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: サークット&インターバル・トレーニング(コンディショニング) | 8: シェープアップ・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: ポティエ・バランス&コア(姿勢中庸)        |
| 5: ファミリー&キッズ・フアンロジー(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)カーディオ  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Miki Ookubo

8月12日(金) 9:00~9:45

#### アクアダンス

~シンプルに、丁寧に~

#### 大久保美希

(プロフィール) HYDROアシスタントトレーナー、  
第195回アクアフォーラム21講師、AEA/ATRI/  
HYDRO/AiChi認定者  
(パーソナリティー) アクアに出会えて本当に良かった~!日々レッスンでできることに感謝!アクアの楽しさ、心地よさを多くの人に伝えたい。日本のアクアと一緒に盛り上げましょう。  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

初中級者対象のアクアダンスです。基本を大事に、きめ細かく丁寧に動作を作り上げます。伸びのあるダイナミックな動きで水ならではの気持ち良さを感じて欲しい。しっかり動くことで達成感や効果を引き出したい。そのために、以下の2つを大切にしています。

①スムーズで丁寧な展開

②身体の使い方や動きの意識を高めるキューイング

沢山の複雑な変化よりも、動きの質をあげることを優先したレッスンです。朝一番、気持ちよく身体を動かしましょう。

#### A12



Miho Suginaka

8月12日(金) 10:00~10:45

#### Enjoy! Aqua dance!

~アクセントでバリエーションアップ!~

#### 杉中美穂

(プロフィール) セントラルスポーツ(株)ANCSアクア教育スタッフ、第195回アクアフォーラム21講師、AEA認定者  
(パーソナリティー) 水のパワー、水の魅力を沢山の方々へお伝えしたいと思っています!一緒に楽しみましょう!  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

シンプルでダイナミックな動きに“動けた!出来た!”という気持ち良さ、テンポ良くアクセントで色付けした動きにチャレンジ!

様々な客層のニーズにお応え出来るように選択は自由!

レイヤー・コリオグラフィー(基本の動作をベースに、アーム、方向、移動、強度、リズム変換等の要素を足したり引いたりしながら層を作り上げていくテクニック)の過程や完成した動きを楽しんでください!

日常の陸とは違う環境のアクアダンス!水の気持ち良さを感じる、水の効果を感じるアクアを目指します。

#### A13

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



Joao Santos

8月12日(金) 13:15~14:00

#### ウォーター・ハイ・インターバル WHIIT 2016

#### ジョアオ・サントス

(プロフィール) ムントヒドロ役員。AEAポルトガル教育トレーナー。スペイン・イタリア・イギリス・ブラジル、その他、国際的なアクア総会講師歴任。  
(パーソナリティー) ティノカ(ムントヒドロ代表)から日本のアクア総会の事を何度も聞いています。やっと日本へ来るチャンスが訪れました。とても楽しみにしています。  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

近年、アクア界の世界的なトレンドの一つは、強度の高いインターバル形式のクラス展開です。ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニングの頭文字を取って“HIIT”と言われていています。世界中で一流アクアインストラクターの多くはこのHIITを多様に織り交ぜ、成功しています。私と一緒に、その成功プログラムを体験してみましょう。

### 実技(プール) ワークアウト・プール(実技のみ)

#### A14

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



Sangju An

8月12日(金) 14:15~15:00

#### テコンドー・タバタ

Taekwon Tabata

#### アン・サンジュン

(プロフィール) アクアズンパの韓国リーダーとして活躍。AEA韓国教育トレーナー。  
(パーソナリティー) 日韓AEAの友好の懸け橋になりたい。そんな夢が現実になりました。一人でも多くの日本人のAEAの方々と交流を深めたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

タバタ・プロトコルのトレーニング原則を取り入れた水中テコンドー・プログラム。韓国武道の象徴であるテコンドーの動きを水中へ応用。楽しく・激しく・効果的な武道的な動きをたくさん紹介します。楽しみにしてください。

### 体験(プール) スペシャルデモ(実技のみ)

定員:10名 体験・体感してみよう!!

#### ハイドロ ワンダーランドへ

#### 水の特徴を最大限に活かした三次元抵抗具

— 装着から全身運動まで —

SP11 8月12日(金) 15:10~15:30

担当 大久保美希



#### 最新アクアギア『アクアロジック』日本上陸

— マイルドな抵抗で多種多様なプログラムに対応 —

SP11 8月12日(金) 15:10~15:30

担当 吉田賢一



# 2016-'17 Japan National Aquatic Fitness Conference

## 第1日(8月12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: サークット&インターバル・トレーニング(コンディショニング) | 8: シェープアップ・ビューティー(瘦身美容)      |
| 4: ティーアップウォーター・フロート(深いプール)        | 9: ボディ・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)

## B11

(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)1/2  
(ギア)なし



Akie Hayama

8月12日(金) 10:00~12:00  
歩いて踊る!ウォーキングダンス  
脱マンネリ!水中ウォーキング。  
跳ばない走らないアクアダンス

### 葉山亜希恵

(プロフィール)(株)コンフォーター、(株)ジェイアール東日本スポーツアクアアドバイザー、IAFC'11日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO/AiChi認定者、(パーソナリティー)アクア指導、成人式を迎えました。その間にあらゆることを経験し、今の私があります。母ちゃんイントラ、パワーアップ中です!  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

ここ数年、初心者の水中ウォーキングのレッスンを担当することが増えました。フィットネスクラブの高齢化が進み、ウォーキングの参加者からアクアビクスの敷居の高さを耳にします。アクアビクスは45分、飛んだり跳ねたり、音に合わせて、キツイ動きはチョット…ならば飛ばず跳ねずに身体と心に優しい動きで効果を出しましょう!!

現場で新しい発見を参加者の方から頂き考えたプログラムです。

### 講義+実技

### ワークショップ(講義+実技)

## B14

(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)1/9  
(ギア)なし



Keiko Tsuboi

8月12日(金) 15:30~17:30  
Well Aging AQUA

Welcome age!!~水中運動で、きれいに健やかに歳を重ねよう!

### 坪井啓子

(プロフィール)(有)アクアブルーオヴティ取締役、メカロスアクア品質教育統括アドバイザー、IAFC'14日本代表プレゼンター、AEA/ATRI/HYDRO/AiChi認定者、(パーソナリティー)五十歳代ラストのアクアコンファレンスです。ここまで常に事件と事故に逢いつつも、現実を受け容れること、周囲の温かい助けを十分に自覚することで楽しい日々でした。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

ウェル(上手に)エイジングとはアンチ(逆らう)エイジングと、少し意味合いが違いますが、結果的には同じ方向性と思います。加齢を受け入れて上手にゆっくりと美しく年を重ねることを、アクアエクササイズを通じてお手伝いさせて頂きましょう。プールワークにご参加の方は、化粧を取り水着姿になっていますので、すでに「今を受け入れる心の余裕」をお持ちです。①正しい関節可動域を促す(痛み)②必要なトレーニングを伝授する(ホルモン)③無理なく心拍数を上げる(脂肪燃焼)④楽しい時間の共有(心理)などをアクアダンスの実際でお伝え致します。

## B12

(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



Masanori Niino

8月12日(金) 11:00~13:00  
アクアダンス

~株式会社ハマカイダTHFスタイル~

### 新野正法

(プロフィール)株式会社ハマカイダTHF営業課長、AEA/ADI認定アクアエクササイズインストラクター、IAFC'16日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO認定者、(パーソナリティー)2年に一度の熱い夏! IAFC2016で体験してきたこともお話できたらと思います。宜しくお願い致します。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

カーディオ+マッスルトレーニングを組み込んだアクアダンスプログラムをご紹介します。参加者のレベルやプールの環境を計算し、心拍の管理・筋熱の管理を同時に行い、参加者をスムーズに誘導する計算されたリードと立ち振る舞いを肌でご体感ください。ご参加をお待ちしております。

## B15

(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)アクアグローブ



Megumi Hara

8月12日(金) 16:45~18:45  
AEA Spirit

アクア指導者になるなら、これだけはおさえておこう。

### 原 恵

(プロフィール) アクアダイナミクス研究所スペシャリストスタッフ、AEA/HYDRO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、(パーソナリティー)言葉が違う、肌の色が違う、そんなことは関係ない。国境を越えたAEAスピリッツの素晴らしさが私の原点です。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

AEA (Aquatic Exercise Association) は世界約30ヶ国が加盟し、AEA認定指導者数 約10,000名の国際的な組織体です。日本でのAEA JAPANがスタートして早25年。世界のアクア業界の変化と共に、AEA養成コースの内容も日々進化しています。現在、養成コースの実技指導では3つの柱を掲げて育成カリキュラムに臨んでいます。これからアクア指導者を目指す方、指導のノウハウを“知る”そして“わかる”へ扉を開きましょう。実技では、カーディオ系の代表的なウォーキング&ジョギング、スイムナステックス、アクアダンスをオムニバス形式でご紹介します。

## B13

(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)3  
(ギア)アクア・グローブ



Eiichi Tanuma

8月12日(金) 14:30~16:30  
アクアパワーコンボ

### 田沼栄一

(プロフィール) AEAサポートトレーナー、IAFC'16日本代表プレゼンター、'15ボルトガル国内総会プレゼンター、AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi認定者、(パーソナリティー) 40歳代後半に突入しました。気持ちは非常に熱いです。今年も熱い夏が楽しみです。よろしくお願ひします。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

このクラスは、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すサーキットスタイルのアクアダンスです。短時間のコリオグラフィーを楽しむ、筋力トレーニングを頑張る。メリハリを付ける事によって運動意欲を高め、運動効果を引き出します。

### 講義(陸上)

### レクチャー・講堂(講義)

## 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)1/2  
(ギア)なし



Souichi Hiroto

8月12日(金) 12:15~13:45  
4スタンス理論で軸をコントロールする  
アクアトレーニング

### 廣戸聡一

(プロフィール) スポーツ整体『廣戸道場』主宰、一般社団法人REASH PROJECT代表、(パーソナリティー) 本年2月の日本ゴルフツアー機構の若手強化選手育成合宿において高い評価と大きな効果を生んだ4スタンス理論に基づくアクアトレーニングも紹介できればと考えています。  
【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

日常から競技まで、自分の身体能力をいかに発揮するための基本的な姿勢や構えかたを『軸』の形成から体感する。陸上における「適正な立位姿勢」の大切さとそれによって形成される軸をたくみにコントロールする術をアクア環境において、より深く理解し実践していく。そのうえで静止、動作中の適正の軸(骨格アライメント)が4種類に及び、それぞれ異なる運動連鎖が生じること、自己タイプに適った軸のコントロールを行なう大切さについて学ぶ。

## 第2日(8月13日・土曜日)

<カテゴリー>

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィ(ダンス系)              | 6: スペシャル・ボビュレーション(肥満/高齢者/妊婦) |
| 2: ノンダンス・コリオグラフィ(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: サークット&インターバル・トレーニング(コンディショニング) | 8: シェーブアップ・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                 |

### 実技(プール) ワークアウト・プール(実技のみ)

#### A21

(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



Suna Han

8月13日(土) 9:00~09:45  
Aqua★dance

~ベーシックな動きから進めるアクアダンス~

#### 韓 順亜

(プロフィール) 第194回アクアフォーラム21講師、AEA/Aichi認定(パーソナリティー) 今年もやってきました! 2年に一度のおつ〜い夏の祭典! 受講生をはじめ、講師、スタッフの皆さんが一心同体となり、待ちに待ったこの3日間が有意義な時間となりますよう、お手伝いさせていただきます!

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

シンプルな基本動作に、少しずつリズム、面などのちょっとしたスパイスをふりかけ、時には水を弾き、叩き、かき混ぜ、斬りつけ、水の特徴を生かした動き使い、手や足の全身を使って進めていきます。リズムカルな音楽と心地よい速さで、お水と人と空間すべての一体感を味わいましょう! 時間が進むにつれ、心躍り、胸弾む自分に気づくはずですよ!

Let's dance together!

### 実技(プール) ワークアウト・プール(実技のみ)

#### A24

(レベル)初級者向き  
(フォーマット)中強度の強度  
(システム)トレーニング  
(カテゴリー)1  
(ギア)なし



Olga Daila Tavares

8月13日(土) 14:15~15:00  
イン・アクション・フォー・ツー

In Action Fou Two

#### オルガ・ダリラ・タバレス

(プロフィール) ムントヒドロUSAスタッフ、AEAボルトガル教育トレーナー。  
(パーソナリティー) NY在住のプロダンサーとして活躍。いつか日本へそれが今回実現しました。夢みたい。嬉しい。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

体幹を鍛える水中でのコアエクササイズ。コリオはとても簡単だが、繰り返すとなかなかハード。二人一組で行う。互いに協力し合うことで徐々に相互作用が生じ、意外な動作の変化を楽しむエクササイズになる。

### 体験(プール) スペシャルデモ(実技のみ)

定員:10名 体験・体感してみよう!!

#### A22

(レベル)初級者向け  
(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  
(ギア)なし



Kumiko Suzuki

8月13日(土) 10:00~10:45  
シンプルアクアダンス

~TREASURE BOX 1.2.3~

#### 鈴木美子

(プロフィール) (有) アクアブルー・オヴティ、第193回アクアフォーラム21講師、AEA/HYDRO/Aichi認定者  
(パーソナリティー) 「学ぶは真似る」からのスタート。得たモノをいかに沢山の人の役に生かせるか…。機会を頂ける事に感謝いたします。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

TREASURE BOX (宝箱) の中味は、アクアリズム8カウント×2フレーズ(64カウント)のアクアダンスです。今回は、私のTREASURE BOXを皆さんの前で3つ開けていきます。実際のレッスン現場では、シニア層が多く、凝った振り付けよりシンプルで楽しく達成感がある事の方が好まれ、継続に繋がっています。楽しく達成感があると感じられる要素は様々ですが、私がレッスンで大切にしている「人対人の五感」を織り込みながら、シンプルアクアダンスをお伝えします。

#### A23

(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



Sunha Hong & Sangjun An

8月13日(土) 13:15~14:00  
シェイク・ユア・ボディー

Shake your Body

#### ホン スナ&アン サンジュン

(プロフィール) 私たちは2人一組になるベア・エクササイズを色々試してきました。今回、日本でそれを披露します。皆さんからの意見や感想をたくさん聞かせてください。  
(パーソナリティー) 韓国KAEA認定者を代表して皆さんにご挨拶します。とても緊張していますが、どうかお気軽にお声を掛けてください。仲良しになりたいです。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

ダンスコリオの組み立て方を楽しむためのスキルとドリル。全ての動きはシンプルで簡単。それであって徐々に強度を上げて行く。そして、確実な運動効果を少しずつ引き出しています。水中での動き方ですが、陸上でも同じようにできる水陸兼用の動き方を学びます。

#### アクアバイク ショートプログラム

どんな年齢の方にも幅広く簡単に楽しく負担の少ない水中での連続運動です。国内で体験できる数少ない機会です。

体験してみよう

SP21 8月13日(土) 15:10~15:30

講師 坪井啓子



#### ハイドロ ワンダーランドへ

水の特徴を最大限に活かした三次元抵抗具

— 装着から全身運動まで —

SP21 8月13日(土) 15:10~15:30

担当 阿部治子



#### 最新アクアギア『アクアロジック』日本上陸

— マイルドな抵抗で多種多様なプログラムに対応 —

SP21 8月13日(土) 15:10~15:30

担当 吉田賢一



# 2016-'17 Japan National Aquatic Fitness Conference

## 第2日(8月13日・土曜日)

### <カテゴリ>

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1: ダンス・コリオグラフィー(ダンス系)             | 6: スペシャル・ボビュレーション(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: サークット&インターバル・トレーニング(コンディショニング) | 8: シェープアップ・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)

#### B21

(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)1/9  
(ギア)バランスリング



Hiromi Sueyoshi

8月13日(土) 10:00~12:00  
**STREAM AQUA**  
~水の流れと体幹を意識して~  
型にとられずもっと自由に!!

#### 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'13日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO認定者(パーソナリティー)今年がオリンピックの年。スポーツを通して一人でも多くの方に健康の素晴らしさを伝えられたらいいなあ...

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

動きのしなやかさやバネの効いた力強い動き、そして身のこなしの美しさとは何でしょうか?それは、人間が本来持つ運動機能が効率的に作用した状態だと思います。それでは、どのような身体が効率的な動きを生み出せるのでしょうか。そんな身体に近づける様に私はプログラムを組み立てます。私の考えるプログラムのコアとは①人間の本来持っている動き。②筋・骨・関節等の連携プレーの大切さ。以上の2つです。今回は体幹を意識して水のすばらしい特性を使いプログラムを展開します。SimpleにEasyにそしてSmoothに。“誰でも楽しめる、誰でも参加できる”が私のコンセプトです。ようこそSTREAM AQUAへ!

#### B22

(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)1  
(ギア)なし



Naomi Tsukasaki

8月13日(土) 11:00~13:00  
**WORLD SMILE DANCING**  
AQUAも笑顔も未来に繋ぐ!

#### 塚崎 NAoMY

(プロフィール) 女性の心と身体のトータルフィットネスWOMEN-BAB-NET代表、IAFC'07日本代表プレゼンター、AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティー) 水に感謝 命に感謝! その心を忘れることなく、AQUA SMILEを日本中に! 世界中に! 届けたい。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

AQUAの動きは無敵大∞これが私のレッスンテーマ。コリオというゴールではなく、波動のように続いていく動きで“AQUAの凄さ”を感じてもらいたいと考えます。弾む・弾まない・揺れる・揺れない・動きの強弱など多様な動きを水と音のリズムを合わせて繋いでいきます。ピギナー・リピーター・様々な世代に喜ばれ継続率・集客率も上がっています。NAoMY' sパフォーマンスで日本中に! 世界中に! AQUA SMILEが届くように明るい未来を願ってお贈りします。

#### B23

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



Tomoko Hosoi

8月13日(土) 14:30~16:30  
**Functional Aqua Dance**

臨機応変に対応できるように準備をしよう

#### 細井知子

(プロフィール) Studio Mutter代表、(株)メガロステクニカルサポート、IAFC'15日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO認定者(パーソナリティー) 10代でアクアに出会った私も今年40歳になりました。自分を取り巻く状況は様々な変化していますが、アクアの楽しさを伝えたい! という想いはずっと変わらないうです。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

老若男女、オールレベルの方々を受け入れ、様々な運動効果と楽しさを提供できるのが、アクアダンスの素晴らしさだと思います。その素晴らしさを参加者に“体感”してもらう為に、インストラクターは、プログラムを考え、伝える方法を考えます。しかし、レッスンは“ライブ”ですから、考えた通りに必ずしも物事が進むばかりではありません。どんな状況にも対応できるように強度、難度の変化を、運動効果を引き出せるようにアームバリエーションやステップバリエーションを、グループエクササイズのリズムである一体感やグルーブ感を引き出せるように伝える順番や言葉を、“想像力”を使って準備しましょう。“創造力”よりは簡単で、より多くの方を楽しませることができるといいでしょう。

### 講義+実技

### ワークショップ(講義+実技)

#### B24

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)中強度  
の強度  
(システム)トローニング  
(カテゴリ)2/3  
(ギア)ハイドロトン



★TAM★

8月13日(土) 15:30~17:30  
**ハイドロトン・パワービートウォーク**  
アクアギア・水中歩行の実用

#### ★TAM★

(プロフィール) 株式会社ハマカイドTHF代表取締役後援技術研究室長、IAFC'12日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティー) 水中ギア使用法を難しく考えていませんか?ポイントさえ押さえれば誰にでも指導できます。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

レギュラーレッスン化しやすいハイドロトンのウォーキング。二足歩行の解説とギアの解説から水中歩行がなぜ良いのか。ギアを用いるとなぜ良いのかをお伝えできればと思います。受講後持ち帰りすぐに取り入れることが可能です。難しく考えず自分の技術武器にしてください。

#### B25

(レベル)中上級者向け  
(フォーマット)中高強度  
の強度  
(システム)カーティオ  
(カテゴリ)1  
(ギア)なし



Youssuke Hayakawa

8月13日(土) 16:45~18:45  
**Programming of the essence**  
Rhythmical & Enjoy AQUA DANCE

#### 早川陽佑

(プロフィール) IAFC'15日本代表プレゼンター、26th(2012)~30th(2016) フィットネスセッションプレゼンター、AEA認定者(パーソナリティー) 相変わらず泳ぎ続けたいと死んでしまう魚の如く毎日を生きて、そんな日々を過ごせる事に喜びを感じております。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

アクアダンスレッスンにおける「インストラクション」や「パフォーマンス」は全てコリオグラフィーを司る『プログラミング』から派生しています。その為、プログラミングの良し悪しはレッスン全体の構成は勿論、参加者の満足度に至るまで、実に多岐に渡り大きな影響を及ぼします。今回は有意義で有効なプログラミング、またはプログラム(レッスン) 進行を行う方法を、音楽のビートやカウントを基準、目安にしながらお伝えしていきます。

### 講義(陸上)

### レクチャー・講堂(講義)

#### C21

(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)1  
(ギア)なし



Tsuyoshi Teramoto

8月13日(土) 12:15~13:45  
**人生の主人公として、ハッピーオーラの毎日!!**  
セルフイメージをあげて、ワクワク過ごす!

#### 寺本 強

(プロフィール) (株)ティップネスアドバイザー、日本ベジータース普及協会認定講師、(株)チームフロー認定メンタルコーチ、IAFC'07日本代表プレゼンター、HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティー) 2年に一度の水の祭典。[いま、ここ] を大切にして、愉しく、充実した時間を共に過ごしましょう!!

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

レッスンに参加して頂いた方を元気づけ、勇気づける存在が私達アクアインストラクターです。そして人を勇気づける前に大切なのが、今の自分自身を受け入れて、勇気づける事です。ものの見方を少し変えるだけで、自分のセルフイメージが上がり、自信がついて、自分のことがもっと好きになります。そして自分自身が【人生の主人公】として生きることで、キラキラと輝き、インストラクターとしても、人としても更に魅力溢れる人になります。この講座を通して、【人生の主人公】としての、自分の魅力を再発見しましょう! あなたさまのご参加をお待ちしています。

## 第3日(8月14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: サークット&インターバル・トレーニング(コンディショニング) | 8: シェープアップ・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(姿勢中継)        |
| 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)初級者向け  
(フォーマット)低強度  
の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)9  
(ギア)なし



Ai Ohta

8月14日(日) 9:00~9:45

#### The Slow Power

~水の力~

太田 藍

(プロフィール) 第192回アクアフォーラム21講師、AEA/ATRI/HYDRO/AiChi認定者  
(パーソナリティ) ゆっくりだから気持ちがいい。ゆっくりだから水を捉え、逃がさない!! “水の力”を味わいに来てください。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

動かし方、伝え方、意識によって変化する水。①ゆっくりなBPM ②スクアリングを意識したアームバリエーション ③フロッグ、フラッターを意識したフットバリエーション

この3つのポイントを取り入れたフリースタイルのシンプルかつベーシックな動作をご紹介します。眠っている筋肉節のため、生活の質を高めるため、日々慌ただしい心と身体のためのThe Slow Power。“あ”と何かの気づきや発見が一つでもプラスになれば幸いです。水泳指導や初心者指導のスパイスに!!是非、お待ちしております★

#### A32

(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



Olga Dalila Tavares

8月14日(日) 12:15~13:00

#### ジャズ・スプラッシュ

Jazzy Splash

オルガ・ダリラ・タバレス

(プロフィール) ムントヒドロUSAスタッフ。AEAポルトガル教育トレーナー。  
(パーソナリティ) いつかポルトガルでプロダンサーの養成スタジオを始めること。これからのプロダンサーは水中筋トレが必須だと思っています。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

陸上でのジャズダンスの動きを水中へ応用したチョット変わったアクアダンス。一つの動きから次の動きへと変化や展開を加え、飽きさせない工夫をする。多少、リスキーなダンスではあるが、少しハードな動きもある。それも面白さを演出するコツ。新感覚のアクアダンスを楽しんでください。

#### A33

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



Joao Santos

8月14日(日) 13:15~14:00

#### ジャンプ・ユア・ベスト

Jump your Best

ジョアオ・サントス

(プロフィール) ムントヒドロ役員。AEAポルトガル教育トレーナー。スペイン・イタリア・イギリス・フランス。その他、国際的なアクア総会講師歴任。  
(パーソナリティ) ポルトガルのメンスリーターの多くが、既に日本へ招聘されている。だからこと、私的には結構プレッシャーになっています。頑張ります。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

これはハード。そして、チャレンジする価値あるプログラムです。何故ならば、様々なジャンプを組み合わせ、変化を楽しむからです。水陸でのジャンプの負荷は正反対。水中では上に飛び上がる時に大きな負荷となる。だから、陸上に比べ、障害が起きにくいのがメリットです。

### 講義+実技 ワークショップ(講義+実技)

#### B31

(レベル)初中上級者  
向け  
(フォーマット)低中  
高強度の強度  
(システム)カーディオ  
オートニング  
(カテゴリー) 3/8/9  
(ギア) スードル



Takae Kubo

8月14日(日) 9:00~11:00

#### スプラッシュヌードル

ヌードルレッスン攻略法

窪 孝枝

(プロフィール) スポーツクラブNAS(クラブ推進部  
プールエリア担当)、ATRIナショナルトレーナー、  
IAFC'08日本代表プレゼンター、AEA/ATRI/  
WATSU/HYDRO/AiChi認定者  
(パーソナリティ) 崖っぷちの時は、『Super  
Positive Thinking!』と心で繰り返し唱えています!

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

『ヌードルの指導はちょっと苦手…』という方にぜひお勧めの講座です。講義では、今回のプログラムの目的と効果をはじめ、動作のポイントを明確にし、それらを整理体系化する仕組みをわかりやすくお伝えします。実技では、初級者から上級者まで一緒に楽しめるよう動作選択できる工夫、お客様に“快適”に動いていただくコツなどをお伝えします。『体幹トレーニングなのに、こんなに楽しいのは何故?』『毎週同じようなことしかしていないのに、飽きないのは何故?』シンプルながら、お客様から高評価を頂く“夢のようなプログラム”を目指します!ぜひご参加ください!

#### B32

(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)3  
(ギア)なし



Kanako Sakagami

8月14日(日) 10:00~12:00

#### アクア・インターバル・コンディショニング

~血行の良い身体作り~

坂上加奈子

(プロフィール) AEA/HYDROナショナルトレーナー、  
IAFC'15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) お客様と共に年齢を重ねてきた  
した。年齢を重ねた事で見えるもの・感じるものが  
変化。身体を動かす(日常生活)という事が快適に  
過ごせるように、また今の状態を維持できるように。  
そんな身体作りのお手伝いをしたい私です。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

このプログラムは、歩く動作で構成された「脚で踊るアクアダンス」と、その合間(インターバル)に日常生活で使い忘れている筋肉を使う「コンディショニング」を組み合わせ、心肺持久力の向上と、血行の良い身体作りを目指します。私達の身体には沢山の筋肉があり、その筋肉がバランスよく仕事をしている事が大切なようです。便利になった生活、お仕事やライフスタイル、毎日繰り返す動作の中で、私達は使い忘れている筋肉を作っているようです。自在に変化するお水を活かして、日常、何となく使っている身体をスミからスミまで動かしていきます。

### 体験(プール) スペシャルデモ(実技のみ)

定員:10名 体験・体感してみよう!!

#### アクアバイク ショートプログラム

どんな年齢の方にも幅広く簡単に楽しく負担の少ない水中での連続運動です。国内で体験できる数少ない機会です。

SP31 8月14日(日) 14:10~14:30 講師 坪井啓子

体験  
してみよう

#### ハイドロ ワンダーランドへ

水の特徴を最大限に活かした三次元抵抗具

—装着から全身運動まで—

SP31 8月14日(日) 14:10~14:30 担当 阿部治子

#### 最新アクアギア『アクアロジック』日本上陸

—マイルドな抵抗で多種多様なプログラムに対応—

SP31 8月14日(日) 14:10~14:30 担当 原恵

# 2016-'17 Japan National Aquatic Fitness Conference

## 第3日(8月14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・ボビュレーション(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: サークット&インターバル・トレーニング(コンディショニング) | 8: シェープアップ・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・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)

## B33

(レベル)初中級者向け  
(フォーマット)低強度の強度  
(システム)リハビリ  
(カテゴリー)9  
(ギア)スードル



Kayo Tsuboko

8月14日(日) 13:30~15:30

### Aquatic Contrology

~ピラティスメソッドの6つのキーワードを水中運動指導に活かす~

坪子佳代

(プロフィール) I AFC'11日本代表プレゼンター、AEA/ATRI/AiCh認定者  
(パーソナリティ) 水のPowerと同様、己の可能性も無限大と信じ、新たな1歩を踏み出しました。皆さんと再び会えることが楽しみです

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

Contrology (コントロールロジー)とは、ピラティス・メソッド創始者であるジョゼフ H ピラティス氏による造語で、単に訳すと「コントロールすること」となりますが、その真髄はもっと深い意味が込められています。ピラティスメソッドの6つのキーワードは実に、水中運動、特に調整系の指導を行う上で、良いヒントを得たので皆さんにお伝えすると共に、水中運動が陸上運動とは異なる効果がたくさん得られることを再確認しましょう！今回はスードルを使用します！！

## B34

(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



Kenichi Yoshida

8月14日(日) 14:30~16:30

### プログラミングとそれに合致したリード方法

毎回のレッスンを充実した素晴らしい時間にするために

吉田賢一

(プロフィール) AEA/HYDROナショナルトレーナー、I AFC'07日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO/AiCh認定者  
(パーソナリティ) レッソンの現場が大好きで、飽きることなくそこをこたわり、、、まだまだ「1人のインストラクター」として頑張ります。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

お客様はご自身の大切な時間を割き、また会費・交通費などを払って来られています。私達担当者はその期待に対して誠実にお応えすべく、惜しみない・最大限の力を発揮しなければなりません。まず大切なのは「プログラミング(事前の準備)」でしょう。そしてそれにとどまらず・忘れてならないのは、考えた内容をどのように伝えるかという「リード方法」も事前に考える必要があります。それがうまく合致した時、お客様は「また来よう！」と思うはず。この講座では、講義で各種レッスンに共通する“吉田流”の一例をお伝えし、実技ではアクアダンスでそれを感じていただけます。

## B35

(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



Noriko Yunoki

8月14日(日) 15:45~17:45

### AQA★DANCE

~ダンスとオノマトベ~

柚木典子

(プロフィール) 第11回アクアフィットネスコンファレンス講師、第181回アクアフォーラム21講師、AEA認定者  
(パーソナリティ) たくさんの笑顔が元気の源。超ポジティブ思考でお仕事を楽しんでいます。ダンスの楽しさをもっともって伝えていきたい！！

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

『オノマトベ』とは、音で表現すること。川が流れる様子をサラサラ~といたり、何かを叩く音をドンドン、ポコポコという風に、ある様子を音で表現することを『オノマトベ(擬態語、擬音)』という。アクアにおいて、動きやステップをお客様に伝えるとき、大切なものの1つがインストラクションである。特にアクアダンスにおいては、リズムやタイミングがお客様を導くのにとても重要になる。それらを言葉だけで伝えるのはとても難しい。そこで、言葉だけでなく声(音)を使って伝えていく方法を一緒に考え感じていきたい。

### 講義(陸上)

### レクチャー・講堂(講義)

## C31



Yumi Nishimura

8月14日(日) 11:15~12:45

### インストラクターのための「強み」理論

タイプを知るとうまくい！参加者の成果と笑顔を引き出す指導の極意

西村由美

(プロフィール) スタジオA・RI・KU主宰、日本フィットネス協会アクアスペシャリスト、JAFQAQA/AQS認定者  
(パーソナリティ) 今回はじめて講師を務めさせていただきます。この理論をフィットネス業界に初めてご紹介できる機会をいただいたことに、心から感謝します。

【継続教育点数】AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

同じように指導していても、Aさんとはうまくいくのに、Bさんにはうまく伝わらない…そんなことがあったりしませんか？指導者(インストラクター/トレーナー)にも、クライアント(生徒さん)にも「タイプ」があります。タイプに合った習得や成果は簡単に導くことができますが、タイプに合わないものを採用するとうまくいきません。指導者はクライアントのタイプを見分け、特性の違いに対応する必要があります。この講座を受講すると、自分のタイプを知り、その強みを生かしながら、クライアントのタイプに合った方法を提供できるようになります。グループブレスンやパーソナル指導の精度を上げ、クライアントに成果を出したい方には是非知っていただきたい理論です。

### 実技(陸上)

### ワークアウトランド・講堂(実技)

## C32

(レベル)初級者向け  
(フォーマット)低強度の強度  
(システム)カーディオ  
(カテゴリー)1  
1/5/9/10  
(ギア)ポケットストレッチャオル



Miki Aoki

8月14日(日) 16:45~17:30

### 輝く、ときめく、シニア世代のプログラム

### エアロビクスII

Never Give Up Keep On Smiling

青木美樹

(プロフィール) 体も元気 心も元気 すくせいの体操アオキファミリー取締役、青樹スポーツインナー開発プロデュース、I AFC'98日本代表プレゼンター、AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiCh認定者  
(パーソナリティ) 私は伝えたい、残したい、老いるのが楽しみ方。すべての出会いに感謝して謙虚に！ふら~と~思。

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

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、組み合わせたステップを繰り返して行うダンスです。最近の傾向として脳トレ・認知予防としても取り上げられています。元気に若々しくなるプロセスは、人それぞれ違います。年齢にこだわらず、身体に合わせたクラスの進め方次第では、いくつになってもエクササイズは有効です。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事ができます。(ボディシェイプに最適です)このプログラムで5才若返ってみませんか。Never…あきらめず、いつも笑って、ほそく長くインストラクターをつづける勇氣とヒントを私はお届けします。あつまって~ ♪になってエアロビクスしましょ

### 実技(プール)

### ワークアウト・プール(実技のみ)

## D31



8月14日(日) 17:45~18:45

### ワールド・スプラッシュ

~世界のアクアを体験しよう~

【継続教育点数】AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

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 申し込みの前に

- 希望する講座を選ぶ。
- \* ワークショップ（講義&実技）は講義と実技で一つの講座です。
- \* 講座時間が重複しないように選択してください。
- \* 講座に関するお問い合わせ先：045-544-9084  
（月～金曜日 10時～17時）※祝祭日を除く
- \* 継続教育点数は、  
ワークショップ レクチャー：AEA/ATRI/WATSU各2点。  
ワークアウト・プール ワークアウト・ランド：AEA/ATRI/WATSU各1点。

### 2 申し込みをする。

- 受付期間：6月1日(水)～8月8日(月)

#### A. インターネットの場合

アクアダイナミクス研究所ホームページにアクセス。

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

トップページより「第12回アクアフィットネスコンファレンス」専用バーナーをクリックし、申し込み画面へ。

お申込み確認後、メールにて参加費・入金期日をお知らせいたします。

※パンフレットはPDFファイルからダウンロードできます。

#### B. FAXの場合

申込み用紙に必要事項を記入し、希望する講座に○印をつけてください。

※メールアドレスを必ずご記入ください。

FAXまたは郵送してください。

不備が有る場合のみご連絡いたします。

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

### 3 参加費をお振込みください。

- お申込みから10日以内に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「受講者氏名」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いただきます。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

### 4 詳細はホームページでご確認ください。

- ご入金確認後、申込者専用ページへの『パスワード』をメールにてお知らせします。
- ホームページが見れない方はご連絡下さい。ご送付致します。
- ご入金後、8月5日までにメールがない場合は必ずご連絡ください。

### 5 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。
- 開講14日前からキャンセル料がかかります。  
7月29日～8月4日・・・参加費の 20%  
8月5日～8月8日・・・参加費の 40%  
8月9日～当日・・・参加費の100%

### ご参加いただいた方への特典

#### 特典1

#### 2016～17年度アクアフィットネスコンファレンス（第12回） 講座ガイドCD進呈

当日会場受付にて全講座のレジュメ（CD）を進呈いたします。

#### 特典2

#### アクア用具の限定販売

アクアフィットネスコンファレンス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。詳しくはホームページにてご案内致します。

#### 特典3

#### 当日ハイライトDVD限定販売

参加者の方には、海外講師および日本講師（一部除く）のプール実技ハイライトDVDを限定販売します。詳しくはホームページにてご案内致します。一般販売は致しません。



## 参加料金表

### ■参加料金表 ※( )内税込み金額

| 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  | 16,000円<br>(17,280円) | 14,000円<br>(15,120円) | 15,000円<br>(16,200円) |
| 2日間  | 31,000円<br>(33,480円) | 28,000円<br>(30,240円) | 30,000円<br>(32,400円) |
| 3日間  | 44,000円<br>(47,520円) | 40,000円<br>(43,200円) | 42,000円<br>(45,360円) |

※注：認定者A…AEA/ATRI/WATSU認定者。

認定者B…ADI/HYDRO/AiChi認定者・ベーシック アクアセラピー/ワッツ/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

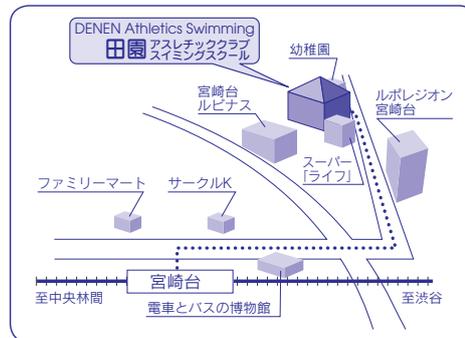
- クラスは定員になり次第締め切ります。
- 受講講座の明記がないクラスには参加できません。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催できなかった場合は参加費をご返金致します。

### 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



2016～17年度アクアフィットネスコンファレンス(第12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**

インターネットからパンフレットがダウンロードできます  
アクセスはこちら→<http://www.aqua-adi.co.jp/national>





2016～17年度(第12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>