

アクアでプールが  
元気になる。  
そのワケは……



2018-19

*Japan National  
Aquatic Fitness  
Conference*

2018~19年度(第13回)

**アクアフィットネス国内総会**

2018年8月11日(土)~13日(月)/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)
- <後援> 神奈川県スポーツ局/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/フィットネスセッション実行委員会
- <協賛> デサントジャパン(株)/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)シバソン/(株)マーベリック/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)/(株)ブラボーグループ/(株)丸五/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しました。今年にはアクアフィットネス系です。第13回アクアフィットネス国内総会を実施します。

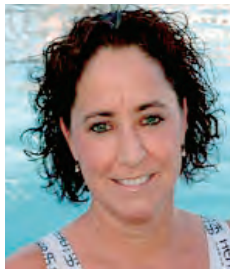
これから健康維持や予防改善は個々の責任として負わせられる時代です。安全安心な運動形態としてアクアエクササイズの役割が重要になります。最新の理論と実践を学び、効果的な指導ができるアクア指導者が一人でも多く必要です。

国内外で活躍している方を講師に、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お願いしております。ご参加をお待ち申し上げます。

2018（平成30）年4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13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っしょにゆきます。

2018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。

# 2018-'19 Japan National Aquatic Fitness Conference

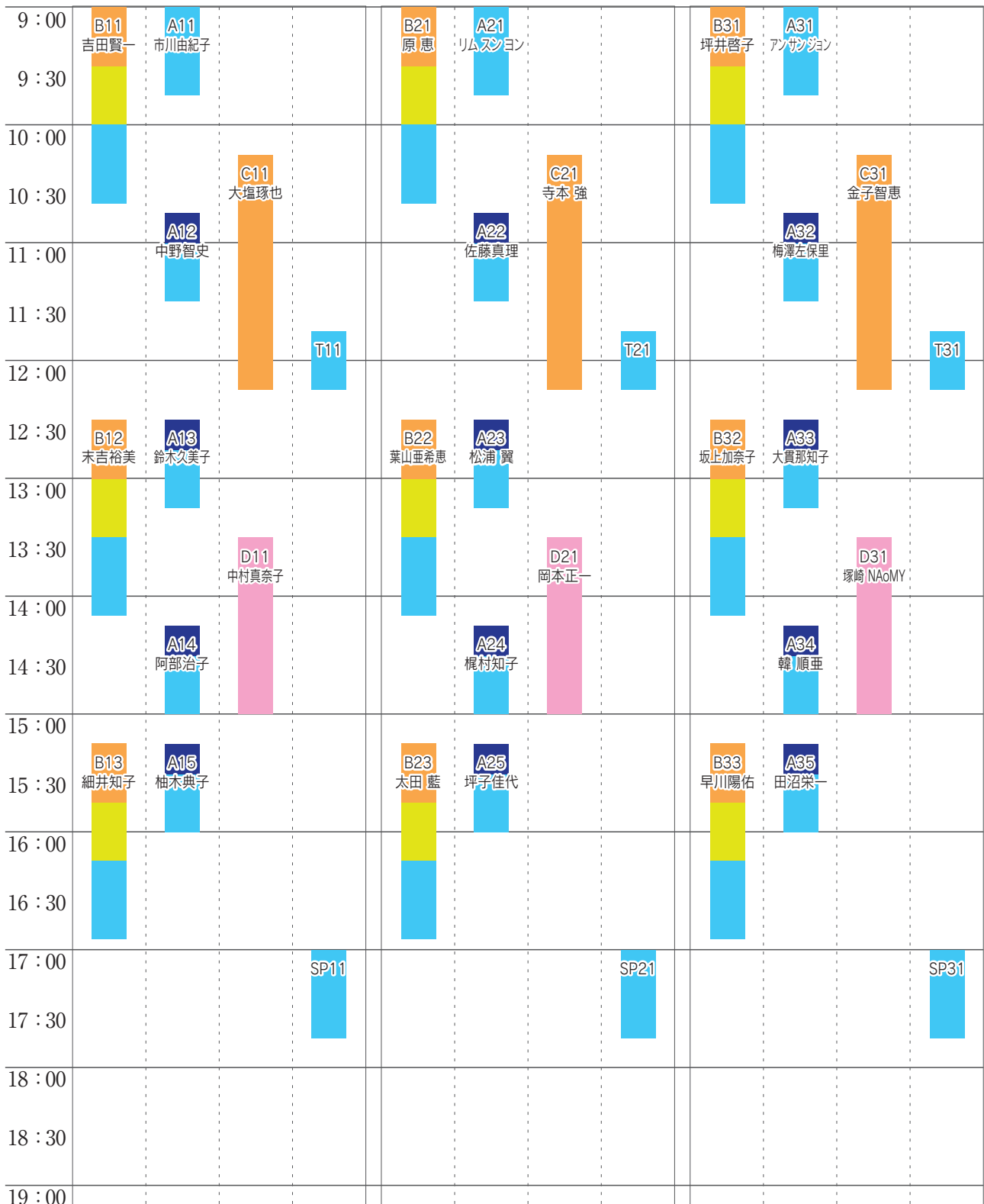
## Time Table

■ 講義(講堂)   
 ■ 着替・移動   
 ■ 講義(プール)   
 ■ 実技(プール)   
 ■ 陸上実技(講堂)

第1日目 8月11日(土)

第2日目 8月12日(日)

第3日目 8月13日(月)



# 2018-'19 Japan National Aquatic Fitness Conference

## 第1日(8月11日・土曜日)

<カテゴリー>

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1: ダンス                 | 5: スペシャル (肥満/高齢者/妊婦)   |
| 2: ノンダンス (スイム&ウォーキング系) | 6: シェープアップ (瘦身美容)      |
| 3: トレーニング (コンディショニング)  | 7: ボディー・バランス&コア (姿勢中席) |
| 4: ファノロジー (親子/子供)      | 8: リラクゼーション            |

### 水中実技 (プール)

## A11

(レベル)中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス・  
6:シェイプアップ  
(ギア)なし



Yukiko Ichikawa

8月11日(土) 9:00~9:45

北の国から

enjoy senior AQUA DANCE

市川 由紀子

(プロフィール) 株式会社フージャースウェルネス&スポーツ スポーツアカデミー アクアアドバイザー、第2回アクアセラピー国内総会講師、AEA/ATRI/HYDRO/AiCh認定者(パーソナリティ) 北海道札幌市でAQUAの指導を始め30年になりました。総会初日、実技オープンングを務めさせて頂きます。皆様にお会い出来る日を楽しみにしております。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

Senior AQUA DANCE

- 複雑なコリオグラフィーではなく、見てすぐに動きに反応出来る動作内容
- 効果を伝え、やる気を起こさせます
- 頑張りを強要せず、続ける事の大切さを日々伝える
- お客様と「楽しいよ!」を共感する為の雰囲気作り
- コリオグラフィー ●キューイング ●音楽 ●コミュニケーション
- 指導者としての努力

## A12

(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)6:シェイプアップ  
(ギア)なし



Tomofumi Nakano

8月11日(土) 10:45~11:30

CARDIO CIRCUIT PARTY♪

~カラダに色々な刺激を!! 心拍数UP!!~

中野 智史

(プロフィール) フリー、第206回アクアフォーラム21講師、AEA認定者(パーソナリティ) もっともっと水を知りたい&新しいものを作りたい。この夏、一緒に楽しみましょう!

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

30分などの短いレッスンの場合にはゆっくりコンビネーションを組み進めていくダンス系よりも短い動作パターンを重ね、サーキット的に進める方がワンレッスンの中でより多くの異なる動作を提供する事が出来、なおかつ心拍数を上げられるのではないのでしょうか? 難しいコリオを組み上げる事はしないので色んな方に楽しんでいただける内容だと思います。今回は様々な動作パターンをブロックに分けて進めていくカーディオサーキットエクササイズです。何か一つでも皆さんのレッスンに取り入れていただけるものがあれば幸いです。

## A13

(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス・  
6:シェイプアップ  
(ギア)なし



Kumiko Suzuki

8月11日(土) 12:30~13:15

シンプルAQUAダンスの応用

~聞おう! 燃えよう!~

鈴木 久美子

(プロフィール) (有) アクアブルー・オヴティススタッフ、ADI&AEA/HYDRO/AiCh認定者(パーソナリティ) 座右の銘【水五則】。大好きなAQUAが益々大好きになる環境に身を置き、丸10年になりました。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

AQUAダンスの基本を格闘技系の動作に応用します。シンプルな動作から動きのコツをお伝えしダイナミックな水中運動へと変化させていきます。老若男女、レベル、格闘技経験の有無も問わず、実際のレッスン現場でも幅広く楽しんで頂いています。

皆様のレッスンのヒントになりましたら幸いです。

一緒に聞きましょう! 燃えましょう!

### 水中実技 (プール)

## A14

(レベル)中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス  
(ギア)なし



Naoko Abe

8月11日(土) 14:15~15:00

格闘技アクア 闘いのシナリオの作り方

~明日のレッスンで早速やってみたくな~

阿部 治子

(プロフィール) adidasBOXING 認定インストラクター、HYDRO ナショナルトレーナー、AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiCh認定者(パーソナリティ) 水陸両用の運動指導者を目指すのだけど、勉強すればするほど水の特性を活かすおもしろさにはまりこんでます。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

指導者側に格闘技の経験がなくても、水の個性を活かすことで、参加者様が主人公になって存分に楽しんでいただける格闘技アクアのレッスンを提供することが実現します。ボクシング、プロレスなどの動きをベースにして、参加者様とのコミュニケーションも楽しんじゃってる日頃のレッスンをご紹介します。音楽と、それらの動きで現れる水ならではの臨場感を楽しみながら、ご自分の中に秘める力強さを演出しましょう!

## A15

(レベル)中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス  
(ギア)なし



Noriko Yunoki

8月11日(土) 15:15~16:00

AQA★DANCE

~ショートダンス~

柚木 典子

(プロフィール) フリー、IAFC '17日本代表プレゼンター、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くしています。ダンスの楽しさをもっとも伝えていきたい!!

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

今回は30分という時間を有効にかつ充実したレッスンにするために、『一曲踊り切りスタイル』で進めてみようと思っております。様々な音楽のジャンル、曲のスピードにより使うステップをかえて、曲に合ったダンススタイルを楽しみつつ、いつの間にか全身のトレーニングにも繋がるようなプログラミングを一緒に楽しみましょう!! 普段のレッスンにもイベントのレッスンにも、ご自分のカスタマイズでアレンジ出来ることと思います。ぜひ参考にしてみてください。

### 実技体験 (プール)

## T11

8月11日(土) 11:45~12:15

スペシャル・体験

水の特性を活かした用具をご紹介します。浮力を活用したプールの抵抗を活用したアクアロジック。皆様のクラブのプログラム幅を広げてみては...

【T11-A】 プールノ

水の上で本格的な体幹トレーニングからゆったりヨガまで使い方無限大に広がる『プールノ』でクラブのお客様に新感覚エクササイズをご提案くださいませ。」

定員16名



Mayumi Akiyama



【T11-B】 ロジック

短時間で効果がある次世代型アクアプログラムとして注目。関節の可動域・筋バランスに効果あり。

定員15名



# 2018-'19 Japan National Aquatic Fitness Conference

## 第1日(8月11日・土曜日)

### <カテゴリー>

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1: ダンス                 | 5: スペシャル (肥満/高齢者/妊婦)   |
| 2: ノンダンス (スイム&ウォーキング系) | 6: シェープアップ (瘦身美容)      |
| 3: トレーニング (コンディショニング)  | 7: ボディー・バランス&コア (姿勢中席) |
| 4: ファノロジー (親子/子供)      | 8: リラクゼーション            |

### 講義+実技 (講義+プール)

#### B11

(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス  
(ギア)なし



Kenichi Yoshida

8月11日(土) 9:00~10:40  
より魅力的な“アクアダンス”を目指して  
~そのプログラミング・リードについて重要なポイント総集編~

#### 吉田 賢一

(プロフィール) フリー、IAFC '07年日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO認定者 (パーソナリティ) 現場の指導にこだわり続けて、気づくとアクアは25年目に。テクニク的なこととともに、「私の生きざま」が何かの参考になれば幸いです。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

いろいろな理由が考えられますが、日本のアクアで一番ポピュラーなのがアクアダンス。今後はそれだけにとどまらず・他のプログラム系統にも幅を広げていく必要があることはもちろんのこと、しかしながら私たちが一番得意なアクアダンスについてもその内容やリードテクニクについて今・ここで「極めたい」。そしてその極みを日本から発信できたら本望です。そんな“熱い想い”を「共感」できる皆様と一緒に、2年に1度の時間が過ごせたらと思います。

#### B12

(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)7:ボディー・バランス&コア  
(ギア)ヌードル



Hiromi Sueyoshi

8月11日(土) 12:30~14:10  
I LOVE BODY 2018

~夏使用の身体を目指して~

#### 末吉 裕美

(プロフィール) コナミススポーツパーソナルトレーナー、AEA ナショナルトレーナー、IAFC '13日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO/Aichi認定者 (パーソナリティ) いくつ年を重ねても知らない事が多すぎ、学びたい気持ちが高まります。“人間の脳は進化を止めない”の言葉を信じて前進!!

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

“立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花”私の憧れる立ち居振る舞いです。人は立ち姿を変えるだけで、体形や視線の高さ、顔つきや表情、そして心理面にも影響します。なんてすごい!なんて素敵なことでしょうか!

今回の私のプログラムは、人間が本来持っている動き、丸める反る、伸ばす縮める、捻り動作を引き出し、夏の活動的に動ける身体を目指します。動きのしなやかさ、バネの強さ、身のこなしの美しさ……レッスン後の身体の変化を感じてください。

#### B13

(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス  
(ギア)なし



Tomoko Hosoi

8月11日(土) 15:15~16:55  
みんなのアクアダンス

受講者に合わせたプログラムの変換

#### 細井 知子

(プロフィール) Studio Mutter代表、日本スポーツ協会/日本体育施設協会 公認スポーツプログラマー、IAFC '15日本代表プレゼンター、AEA/HYDRO認定者 (パーソナリティ) この2年間で「我が街・埼玉県吉川市で活動したい」想いがすいぶん形になりました。両親が私のアクア教室の受講者となった事が何より嬉しいです。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

インストラクター歴24年の私ですが、これまでの活動のほとんどが民間のフィットネスクラブでのレッスンでした。

今年の初めより週2回、市民プールでアクア教室を担当できることになりました。民間フィットネスクラブの会員様と市民プールの受講者様では、スキルにかなりの差がありますが、毎月、なるべく同じ運動要素を両者に提供したいと思っています。

プログラムの時間配分や展開の仕方、繰り返しの回数、伝え方を工夫することで、強度・難度を下げ過ぎることなく、受講者に合わせたアクアエクササイズの効果を引き出します。

### 講義 (講堂)

#### C11



Takuya Ooshio

8月11日(土) 10:15~12:15  
アクアエクササイズの運動学  
老年学も学ぼう!

#### 大塩 琢也

(プロフィール) 温泉アクティブセンター 理学療法士、AEA&ATRI ナショナルトレーナー、AEA/ATRI/HYDRO認定者 (パーソナリティ) 日本国民の課題である超高齢社会。In Aqua Sana Est…水は健康の源。国内には約1300の室内プール。水で出来ることがある。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

日々、運動指導していながら、意外に知らずに指導していたことは多々ある。運動指導に不可欠なのは、解剖学・生理学・運動学。そして、水中運動指導における私たちの武器は「浮力と抵抗」という特性。これらをしっかり認識して、指導の幅を広げよう。また、その年齢にならないとわからない事もある。そこで〈老年学〉という学問。これは年を重ねると、身体の中でどんな事が起こるかが、分かる学問。これも指導の幅に。無知の安心、少知の不安、熟知の納得。

### 陸上実技 (講堂)

#### D11

(レベル)初級者向け  
(カテゴリー)5:スベシヤル  
(ギア)タオル(ストレッチに使用)



Manako Nakamura

8月11日(土) 13:30~15:00  
「昭和ソングで笑輪エアロ!」  
~すぐできる!笑ってできる!笑輪ダンサー!~

#### 中村 真奈子

(プロフィール) 株式会社 マナ・ウエイ、健康運動指導士 (パーソナリティ) 「笑いと健康」をテーマに高齢者施設での活動をしております。元気でアクティブな高齢者様を対象とした有酸素運動と一緒に楽しみましょう。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

昭和のヒットソングを口ずさみながら、イントロやサビのフレーズを振付して踊ります!また、お題の文字で動きを考えて行う「文字体操」にもチャレンジいたします。例えば「す・い・ちゅ・う」ならば、「す」は「スイスイ」の動き、「い」は「イスに座る」スクワット、「ちゅ」は「チューリップ」,「う」は「ウエスト」など言葉と動きを考えてリズムカルに動きます。座位・立位・水中など、いつでも、どこでも、老若男女アレンジできるプログラムをご紹介します。

参加される方はストレッチに使用出来るタオルをご持参ください。

### 実技 (プール)

#### SP11

8月11日(土) 17:00~17:45  
ハイライト・ファイナル・リレー

~スペシャルアクアを体験しよう~

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

本日担当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……。



## 第2日(8月12日・日曜日)

<カテゴリー>

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1: ダンス                 | 5: スペシャル (肥満 / 高齢者 / 妊婦) |
| 2: ノンダンス (スイム&ウォーキング系) | 6: シューパップ (瘦身美容)         |
| 3: トレーニング (コンディショニング)  | 7: ボディー・バランス&コア (姿勢中席)   |
| 4: ファノロジー (親子/子供)      | 8: リラクゼーション              |

### 水中実技 (プール)

## A21

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 7: ボディー・バランス&コア (ギア) なし



Lim, Soon-Young

8月12日(日) 9:00~9:45  
Navigate Aqua Global

リム スン ヨン

(プロフィール) ダエグ大学体育学部 大学院卒、IAFC '16韓国代表プレゼンター、AEA韓国教育トレーナー(パーソナリティ)、現在、アクアヨガにチャレンジ中。私が学んできたことを日本の皆様にお伝えしたいと思います。

皆様にお会い出来る日を楽しみにしております。  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

地球はボールの形をしています。私たちの身体は地球の惑星に似ています。このプログラムは深い呼吸で体の周りの水をしっかり動かします。 cardio・トナー・柔軟性・リラクゼーションなど様々なエクササイズを体験して下さい。

水の浮力と抵抗だけでなく、10種類の基本動作をベースに理学療法的な動きを体験して下さい。運動連鎖の8方向の動きを組み合わせます。お楽しみください。短時間で高強度のプログラムをリズミカルに行います。

## A22

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス (ギア) なし



Mari Sato

8月12日(日) 10:45~11:30  
★8×2の変化を楽しむアクア★

佐藤 真理

(プロフィール) 株式会社フージャースウエルネス&スポーツ スポーツアカデミー 佐沼 マネージャー、AEA/ATRI/HYDRO認定者 (パーソナリティ)。今回は、受ける側から伝える側へ。『現場で使用しやすいように、アレンジしやすいように』を心がけてがんばります。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

普段当たり前のように受けているアクアレッスンを、水の特性の中の【浮力】【抵抗】を意識し、体感しながらレッスンを受けるとまた違った楽しさを感じることが出来ます。水の中では、どの方向に動いてもかかってくる抵抗・沈もうとすると現れる浮力をあえて意識し動いていきます。同じような動きを8カウント×2で強弱・姿勢の取り方・面を変えて行うことで【水の感じ方の違い】を体で感じていきます。シンプルなコアとリズムがとりやすい曲を使い進めていきます。新たな発見が感じて頂けたら嬉しいです。

## A23

(レベル) 中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス (ギア) なし



Tsubasa Matsuura

8月12日(日) 12:30~13:15  
WE LOVE AQUA DANCING!

未来へ届けドラマティックアクア

松浦 翼

(プロフィール) フリー、AEA/HYDRO認定者 (パーソナリティ)。現在36歳、18歳からアクアに魅せられとっつき...気がつくアラフォーインストラクターに。様々な現場でもまれたインストラクションをシェアさせて頂きます。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

トレーニング系プログラム主体に移り行くアクアエクササイズ。しかしながらその反面、ダンスの激減を惜しむ声は沢山あります。やっぱりダンスが好き!! 全国にはアクアダンス愛好家の皆様がたくさんいます。そんな方々のために、そして移り行くアクアエクササイズのために、効果的なアクアダンスを30分と言う時間の中で演出します。名作ドラマの様なアクアダンスを体感してみてください!

### 水中実技 (プール)

## A24

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス・3: トレーニング (ギア) なし



Tomoko Kajimura

8月12日(日) 14:15~15:00  
Challenge Aqua

身体に効かせるアクア! 自分自身にチャレンジ!

梶村 知子

(プロフィール) フリー、第199回、第208回アクアフォーラム21講師、AEA/AiChi認定者 (パーソナリティ)。アクアインストラクターの仕事が大好き!

笑顔でHappyになれるレッスンを目指し、様々なChallenge継続中です。  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

アクアエクササイズに参加される方は年齢も体力レベルも様々です。初心者から上級者のすべての方に思い思いの達成感を感じていただけるレッスンを常に心掛けています。

メインパートはシンプルな動きで構成。水の特性を活かしながら【床を押す】【踏み込む】ことによって重心移動をスムーズにし、関節と筋肉を意識することで運動効果を引き出していきます。

変化要素を加え徐々に強度、難度を上げ、最終的には自分に合った動き、強度を選択し動いていただく内容のプログラムを展開していきます。

## A25

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス・3: トレーニング・7: ボディー・バランス&コア・8: リラクゼーション (ギア) なし



Kayo Tsuboko

8月12日(日) 15:15~16:00  
Aquatic Contorology

～動いて、感じて、導き運ぶ～

坪子 佳代

(プロフィール) フリーインストラクター、IAFC '11日本代表プレゼンター、AEA/ATRI/AiChi認定者 (パーソナリティ)。アクアパーソナル指導を行うようになり、益々、水のpowerに魅せられています! 今の時を共に楽しみたい!

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

『運動』って“運を動かす”と書きますね! 私たちは、水の中という日常生活とは異なる環境での運動指導をしています。参加された方々の運を動かしているのだ!! と考えたとき、参加された方々が、まずは“健やかに!!”という思いから生まれたプログラムです。動きながら、自身のカラダに目を向け、気づきを得て頂き、本来あるべき機能を取り戻す、あるいは不調改善へと導くプログラムです。“Aquatic Contorology ～アクア・コントロールロジー～”とは、『水と体と心をコントロールすることを話し、説き、論じ、学び、問う!』という意味を込めた造語です。

### 実技体験 (プール)

## T21

8月12日(日) 11:45~12:15  
スペシャル・体験

水の特性を活かした用具をご紹介します。浮力を活用したプールノと抵抗を活用したアクアロジック。皆様のクラブのプログラム幅を広げてみては...

【T21-A】 プールノ

水の上で本格的な体幹トレーニングからゆったりヨガまで使い方無限大に広がる『プールノ』でクラブのお客様に新感覚エクササイズをご提案くださいませ。」

定員16名



Mayumi Akiyama



【T21-B】 ロジック

短時間で効果がある次世代型アクアプログラムとして注目。関節の可動域・筋バランスに効果あり。

定員15名



## 第2日(8月12日・日曜日)

### <カテゴリー>

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1: ダンス                 | 5: スペシャル (肥満 / 高齢者 / 妊婦) |
| 2: ノンダンス (スイム&ウォーキング系) | 6: シェープアップ (瘦身美容)        |
| 3: トレーニング (コンディショニング)  | 7: ボディー・バランス&コア (姿勢中席)   |
| 4: ファノロジー (親子/子供)      | 8: リラクゼーション              |

### 講義+実技 (講義+プール)

**B21**  
(レベル)初級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス  
ス・7:ボディー・バランス&コア  
(ギア)なし




**Megumi Hara**

8月12日(日) 9:00~10:40  
**スパイラルアクアwithリズムカルアイチ**  
動きに追われることなく、動き自体に意識を持つ

**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、IAFC 05年日本代表プレゼンター、AEAナショナルトレーナー、AEA/HYDRO/ATRI/WATSU/AiChi認定者。  
(パーソナリティ) アクアを通して繋がる笑顔。無限に広がるアクアの世界。私はお仕事と出逢え、感謝の毎日です。  
【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

前半はテンポよく肩甲骨、肩関節、股関節まわりをスパイラル動作で関節可動性と可動域の向上を意識して行います。動きを追うのではなく、動き自体に意識を持ち、ハード過ぎず、ソフト過ぎず、心地よい強度を目指します。後半は、リズムカルアイチ。(アイチ応用) アイチプロトコールは素晴らしい構成でプログラムされています。その原型にできるだけ寄り添いながら、前後左右のバランス動作や片足軸でのバランス取り、肩甲骨の動きや体幹の捻り動作など、スムーズかつリズムカルに、そしてダイナミックにアプローチしていきます。

**B22**  
(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス  
(ギア)なし



**Akie Hayama**

8月12日(日) 12:30~14:10  
**The B-A-S-I-C Aqua**  
~基本×基本=∞(無限大)~

**葉山 亜希恵**  
(プロフィール) 株式会社コンフォーター、ジェイアール東日本スポーツJEXER 養成講師、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) アクア指導、四半世紀に向かって突進中! やれる事はやってみる…様々な経験から沢山の学び、一番の提供者は4歳の娘です。  
【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

Basic なAqua はSimple でInfinity (無限大)、そんなCoreography (振付)を皆様とシェアしたいと思います。今まで色々なプログラムを考え、レッスンを行なって来ました。レッスンの外見ではなく、レッスンの真髄に今回は目を向けていきます。アクアの動作は無限…しかし、よく観察をすると至ってシンプル。そのSimple Moveの引き出しの開け方、引き出し中の使い方をご紹介します。現場でレッスンをやっているからこそ出てきた問題や悩み (レッスン以外の事も?)、集客方法などのリアルな話…クリアにしましょう!!

**B23**  
(レベル)中上級者向け  
(カテゴリー)3:トレーニング  
(ギア)なし



**Ai Ohta**

8月12日(日) 15:15~16:55  
**抵抗のレイヤリング**  
~Moving water only with your strength~

**太田 藍**  
(プロフィール) フリー、IAFC '18日本代表プレゼンター、AEAナショナルトレーナー、AEA/ATRI/HYDRO/AiChi認定者  
(パーソナリティ) インストラクターとしてスキルも作りも大切。でも、一番大切なのは「人として」という所を、改めて教えて頂いた一年でした。これからも「人として」を大切にお仕事させていただきます。  
【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

Aqua Dynamics⇒水は人によって動かされる。水を動かすためには、水の四大特性を使うこと!! その中でも『抵抗』がポイントとなってきます。「レイヤリング」とは、基本の動作に様々な変化を積み重ねていく方法のこと。『抵抗のレイヤリング』抵抗を作り上げていくことにより、「筋肉のレイヤリング」「感覚のレイヤリング」にも発展し、動きにも新しい発見があるはず…どのよう、水の抵抗を活かしていくのかはインストラクターの腕の見せ所です。水の特性を活かすためのポイントを簡単に分かりやすく、そして現場ですぐに使える方法をお伝えします。

### 講義 (講堂)

**C21**



**Tsuyoshi Teramoto**

8月12日(日) 10:15~12:15  
**指導者として、自分らしく輝く為に大切なこと!**  
自分軸を大切に指導者としてこれからの指導者に求められること

**寺本 強**  
(プロフィール) 日本フィットネス協会 アクアスペシャリスト(AQS)、日本ペットワーク普及協会 認定講師、IAFC '07日本代表プレゼンター、HYDRO/AiChi認定者  
(パーソナリティ) 2年に一度の国内総会。皆様と一緒に最幸に素晴らしい時間を過ごせることを楽しみにしています。  
【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

少し前までは、インストラクターはいわゆる職人ともいわれていました。もしかしたら今でもいわれているかもしれませんが…(笑)。そんな中、これからのインストラクターは職人気質を持ちながら、自分軸を大切にしていけることで、自分らしい指導が出来るようになって感じています。アクアの指導者として20年以上が経ちました。この講座では、指導者として私自身が現場で経験してきたことを踏まえ、ペットワークやアドラー心理学など、心の分野の学びを通して実践してきたことをお伝えします。皆様のご参加をお待ちしております!!

### 陸上実技 (講堂)

**D21**  
(レベル)初中上級者向け  
(カテゴリー)1:ダンス・3:トレーニング・4:ファノロジー・7:ボディー・バランス&コア  
(ギア)なし



**Masakazu Okamoto**

8月12日(日) 13:30~15:00  
**シナプソロジー+体操レク介護予防運動からの展開**  
~健康寿命の延伸をめざすこれからの時代に必要運動~

**岡本 正一**  
(プロフィール) シナプソロジー普及会ディレクター、株式会社ミズノテクニカルコーディネーター  
(パーソナリティ) 私のラッキーナンバーは「13」そして今回の国内総会が13回目これは偶然ではないはず!久しぶりの講座担当に今から「めっちゃ」ワクワクしています国内外の講師が集い全国各地から受講して下さる皆さんにお越しいただく最高に楽しい時間、お会いできることを楽しみにしております!  
【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

今話題の脳を元気にするプログラム『シナプソロジー』このプログラムは現在お子様から成人、高齢者の皆様、そしてビジネスマンからトップアスリートまで多くの皆さんに活用して頂いています。そして今年リリースしたDVD音楽を使った体操レク介護予防運動『体操の時間ですよ!』+アルファの内容と、介護予防の現場だけじゃないとびっきり楽しい体操を、運動の目的と効果そして指導のポイントを、シナプソロジーは筑波大学での効果検証の内容もお伝えします。笑顔があふれる2つのプログラムの融合を是非楽しんでくださいませ!皆様のご参加を心からお待ちしております。

### 実技 (プール)

**SP21**

8月12日(日) 17:00~17:45  
**ハイライト・ファイナル・リレー**  
~スペシャルアクアを体験しよう~  
【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

本日担当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……。



## 第3日(8月13日・月曜日)

### <カテゴリー>

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1: ダンス                 | 5: スペシャル (肥満 / 高齢者 / 妊婦) |
| 2: ノンダンス (スイム&ウォーキング系) | 6: シェープアップ (瘦身美容)        |
| 3: トレーニング (コンディショニング)  | 7: ボディー・バランス&コア (姿勢中席)   |
| 4: ファノロジー (親子/子供)      | 8: リラクゼーション              |

### 水中実技 (プール)

## A31

(レベル) 中上級者向け  
(カテゴリー) 3: トレーニング  
(ギア) なし



AN-SANGJUNG

8月13日(月) 9:00~9:45

テコンド・タバタII

Taekwon Tabata II

アン サン ジョン

(プロフィール) 第12回アクアフィットネス国内総会韓国代表講師、IAFC '17韓国代表プレゼンター、AEA韓国教育トレーナー (パーソナリティー) 昨年に引き続き講師をさせて頂きます。昨年IAFCで好評を博した「テコンド・タバタ」をご紹介します。また、日本の皆様にお会いできることを楽しみにしております。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

タバタ2はタバタ1のアップグレードされたバージョンです。人間工学やスポーツ&リハビリ分野でも注目されている体幹トレーニング、顔のフィットネス、バイオエクササイズ、PNFなどに基き動きを展開します。カーディオ、筋トレを融合しタバタ形式で組み立てたアクアプログラムです。楽しんで、アイデアをお持ち帰りください。

## A32

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス  
(ギア) なし



Sahori Umezawa

8月13日(月) 10:45~11:30

sense of unity

~メリハリをつけて一体感を味わう~

梅澤 左保里

(プロフィール) フリー、健康・アンチエイジングアドバイザー、AEA/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティー) 日々色々な方から沢山の事を教わりながら勉強中! 知らないことを知る楽しさを感じています。どんなことがあっても笑顔と感謝を忘れずいます!!

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

日々のレッスンの中で無意識に沢山の事を考えながらレッスンされていると思います。

私自身一番意識しているのが「一体感」と「メリハリ」です。

- ①「一体感」 水と体で感じる一体感、さらに参加者全体で感じる一体感。
- ②「メリハリ」 プログラム全体のメリハリ、各パートの中でのメリハリのつけ方。

この2つをどのようにプログラムに取り入れ、作り上げていくかを日々のレッスンで感じたこと、気づいたことをご紹介します。

暑い・熱い夏に皆様とお会いできる事を楽しみにしております。

## A33

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 3: トレーニング  
(ギア) なし



Nachiko Ohnuki

8月13日(月) 12:30~13:15

Move!!!!

~チャレンジが効果を生む~

大貫 那知子

(プロフィール) フリー、AEA/ATRI/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティー) トレーニングブームの今、プールこそ安全にハードなトレーニングが出来る場所。ジェットコースターのようなトレーニングクラスを準備して、プール愛好者を増やしたい、という野望を抱いております!!

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

【呼吸する・座る・立つ・歩く】このような日常生活に必要な動作をスムーズに行うために、筋肉にはどのような機能が備わっているのでしょうか? また日常生活において、その機能をどれくらい使うことができているのでしょうか? 筋肉の機能を活性化するためにチャレンジするトレーニングクラスをご紹介します。

トレーニングは非日常的な動きからなるものであり、それにチャレンジする事で運動効果を生み出します。筋肉の収縮様式・筋繊維の種類・筋の繋がり(躯幹筋群と四肢のコーディネーション)にこだわった30分。チャレンジが起すセレンディビティを是非ご体験ください!

### 水中実技 (プール)

## A34

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス・3: トレーニング・7: ボディー・バランス&コア  
(ギア) なし



Suna Han

8月13日(月) 14:15~15:00

パワーアクア

~効果を得るための軸~

韓 順亜

(プロフィール) フリー、AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティー) 3月ケガをしてプールでリハビリを。身体はメンテナンスされ、達成感、充実感を得て心も身体もすっきり。ケガをして改めて水が身体に与える影響を実感しました。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

超高齢化社会の今。お客様の高齢化に伴う筋力低下は避けられません。また日々運動しているのにも関わらず、肩・膝や股関節などに疾患を抱えている方の多さに驚きます。痛みのない健やかな生活を目指すお手伝いをしたいと思いスタートした、トレーニングクラスをご紹介します。関節の動きをスムーズにするために軸や重心を安定させ、パワーを発揮させます。本来あるべきポジションへ導き、大(幹) → 小(枝) へ身体の反応を確認していきます。

## A35

(レベル) 中上級者向け  
(カテゴリー) 3: トレーニング  
(ギア) なし



Eiichi Tanuma

8月13日(月) 15:15~16:00

HIIT Aqua Exercise

田沼 栄一

(プロフィール) フリー、IAFC '16日本代表プレゼンター、'15ポ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) 遂にこの3日間がやってきました。非常に熱心なアクアファミリーとお会い出来るのが楽しみです。どうぞよろしくお願いたします。

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

HIIT (高強度インターバルトレーニング) とは、High intensity interval trainingの略で、高強度 (High intensity) の運動を短いインターバルを挟んで複数回繰り返します。短時間で筋力トレーニング&体脂肪燃焼トレーニングの効果を引き出します。HIITの代表的な方法として注目されているTABATAトレーニングも行う非常にパワフルなクラスです。

### 実技体験 (プール)

## T31

8月13日(月) 11:45~12:15

スペシャル・デモ

水の特性を活かした用具をご紹介します。浮力を活用したプールノと抵抗を活用したアクアロジック。皆様のクラブのプログラム幅を広げてみては…

【T31-A】 プールノ

水の上で本格的な体幹トレーニングからゆったりヨガまで使い方無限大に広がる『プールノ』でクラブのお客様に新感覚エクササイズをご提案くださいませ。」

定員16名



Mayumi Akiyama

【T31-B】 ロジック

短時間で効果がある次世代型アクアプログラムとして注目。関節の可動域・筋バランスに効果あり。

定員15名





## 第3日(8月13日・月曜日)

<カテゴリー>

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1: ダンス                 | 5: スペシャル (肥満 / 高齢者 / 妊婦) |
| 2: ノンダンス (スイム&ウォーキング系) | 6: シェープアップ (瘦身美容)        |
| 3: トレーニング (コンディショニング)  | 7: ボディー・バランス&コア (姿勢中席)   |
| 4: ファノロジー (親子/子供)      | 8: リラクゼーション              |

### 講義+実技 (講義+プール)

## B31

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 7: ボディー・バランス&コア (ギア) なし



Keiko Tsuboi

8月13日(月) 9:00~10:40  
Hi-Lo!(入ろう!)AQUA2018

~持久系ダンスと軸トレーニングを交互に行うパフォーマンスです~

坪井 啓子

(プロフィール) (有) アクアブルー・オヴティ取締役、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)『遠征』を一区切りとし「再スタート」をしました。「仕」事の「仕」方も再考し、公私ともに充実しています。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

2016年に提唱したHi-Lo AQUAも三年目となり、数々の「目標」を通過し、私なりの「目的」に徐々に近づいてきました。2016年ではHi (130bpm前後) テンポの有酸素運動とLo (100bpm前後) テンポの筋肉トレーニングを交互に行う効果を提唱しました。⇒2017⇒2018と切磋琢磨し現在の「目標」は「動作軸を作る」です。ダイエット、若返り、転倒防止、すべての対策として有意義です。Hiパートでは十分な筋収縮を考慮した持久系ダンスを、Loパートでは股関節軸運動を淡々と行います。アクアならではの効果をぜひご体験ください。

## B32

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 3: トレーニング (ギア) なし



Kanako Sakagami

8月13日(月) 12:30~14:10  
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) フリー、IAFC '15日本代表プレゼンター、AEAナショナルトレーナー、AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティー) レッスン構成やCD選び、まだまだ気づく事が沢山ある日々! 放電と充電、気づきが沢山ある有意義な3日間となりますように!

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

『凝ったり張ったりしていませんか?』レッスン前にお客様にお聞きします。この小さな不調を作らない事が、慢性的な不調を作らない身体作りにつながるかと考えています。

このプログラムは、『脚で踊るアクアダンス』と『脚で踊るアクアダンス』の合間(インターバル)に、日常生活でお休みがちな筋肉を使うコンディショニングを組み合わせた構成です。

このプログラムを通して、血行が良く小さな不調を作らない身体作りを目指していきます。

## B33

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 1: ダンス・3: トレーニング (ギア) アクアグローブ



Yousuke Hayakawa

8月13日(月) 15:15~16:55  
ミットクラス・プログラムデザイン

ダンスとトレーニングのサーキット構成法

早川 陽佑

(プロフィール) フリー、IAFC '15日本代表プレゼンター、'12~'17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) 企業も個人も“業”が成り立つか否か、その大小のバロメーターは「社会貢献度」。我々もその高みを目指して!

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

現在、日本のスポーツクラブで行われているアクアエクササイズプログラムで『ダンス(コリオ)クラス』に並ぶ二大主力商品となっている『ミットトレーニングクラス』ですが、ダンスクラスに比べると少々“アク”の強いミットクラスは熱狂的なファンが居る一方、敬遠される方も多いのが特徴です。より愛されるミットクラスになるか否か。その分岐となる大きなファクターの一つが『バランスの良くサーキット(循環)されたプログラム構成』となっているかどうか。今回はこのファクターにフォーカスしたミットクラスのプログラミング法をお伝えさせて戴きます。

### 講義 (講堂)

## C31



Tomoe Kaneko

8月13日(月) 10:15~12:15  
~未来を創るのは自分自身~

やりたいたい・なりたいたいを隠さない生き方

金子 智恵

(プロフィール) ハートアンドボディコネクション代表、第11回アクアフィットネス国内総会講師(パーソナリティー) フィットネスに携わり今年で37年を迎え、様々な経験から様々な学びを得てきました。今回は自分自身のプロとしてのモチベーションを保ってきた考え方やその行動について脳科学的なお話も交えながらお話ししたいと思います。参考にできれば幸いです。

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

私は37年間、好きな仕事を継続できた事は何より贅沢で幸せなことと思っています。しかしながら、その道は常に山あり谷あり。きれいな表現で片付けられるような単純なものではありません。様々な人間関係や雇用関係の中で自分の希望を叶えて行くには多くの失敗や後悔や犠牲もあります。常に葛藤が続いていることは今も変わりませんが、自信をもって言えるのは折れない心と行動力を保ち続けていることです。この講座では経験を踏まえ、ポジティブな行動を起こすための思考と行動についてお話しします。生涯をかけて指導者として生きたい皆さんの参考になれば幸いです。

### 陸上実技 (講堂)

## D31

(レベル) 初中上級者向け  
(カテゴリー) 9: ヨガ (ギア) ヨガマットまたはバスタオル



Naomy Tsukasaki

8月13日(月) 13:30~15:00

指導者の為のラフターヨガ(笑うヨガ)

笑って元気! 笑って健康! 笑って繋がろう!

塚崎 NAOMY

(パーソナリティー) 毎日 笑おう!

【継続教育点数】 AEA2.0/ATRI2.0/WATSU2.0

笑ことをトレーニングできるってご存知ですか? ラフターヨガの笑う理論と実践の奥深さをお伝えします。笑うエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせ、ジョークなどには頼らず笑います。無条件の喜びを感じることで免疫を高めるなどのフィジカル効果だけでなくメンタル面の効果も非常に高い誰でもできる健康法です。貴方が笑えばみんなが笑う! 表情筋を動かして! 横隔膜動かして! 脳を刺激して! 指導者ご自身の健康を笑いながら考えましょう。

参加される方はヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

### 実技 (プール)

## SP31

8月13日(月) 17:00~17:45

ハイライト・ファイナル・リレー

~スペシャルアクアを体験しよう~

【継続教育点数】 AEA1.0/ATRI1.0/WATSU1.0

本日担当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 希望する講座を選ぶ。

※講座時間が重複しないように選択してください。

### 2 申し込みをする。

受付期間：6月18日(月)～

#### A. インターネットの場合

アクアダYNAMIX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13回アクアフィットネス」専用バーナーをクリックし、申し込み画面へ。

#### B. FAXの場合

申込み用紙に必要事項を記入し、希望する講座を選び、申込書に○印をつけてください。FAXまたは郵送してください。  
不備があ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YNAMIX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

※お申込をご確認後、メールにて参加費・入金期日をお知らせいたします。

### 3 参加費をお振込みください。

- 最寄の郵便局から備え付けの「払込取扱票」をご使用になり、お振込みください。
- 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 詳細をホームページでご確認ください。

- ご入金の確認後申込者限定ページへの『パスワード』をメールにてお知らせします。
- ホームページが見られない方はご連絡ください。ご送付いたします。
- 8月3日までにメールがない場合は必ずご連絡ください。

※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、

講義&実技、講義、陸上実技：AEA/ATRI/WATSU各2点。

水中実技：AEA/ATRI/WATSU各1点。

### 5 キャンセルについて

開講14日前からキャンセル料がかかります。

7月28日～8月3日……参加費の 20%

8月4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

2018～19年度アクアフィットネス国内総会(第13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(非売品)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いたします。詳しくは申込者限定ページにてご案内致します。

### 特典3

#### 当日ハイライトDVD・BD限定販売

参加者の方には、講師(一部除く)のプール実技ハイライトDVD・BDを限定販売いたします。詳しくは申込者限定ページにてご案内いたします。尚、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 (17,280円)	14,000円 (15,120円)	15,000円 (16,200円)
2日間	31,000円 (33,480円)	28,000円 (30,240円)	30,000円 (32,400円)
3日間	44,000円 (47,520円)	40,000円 (43,200円)	42,000円 (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

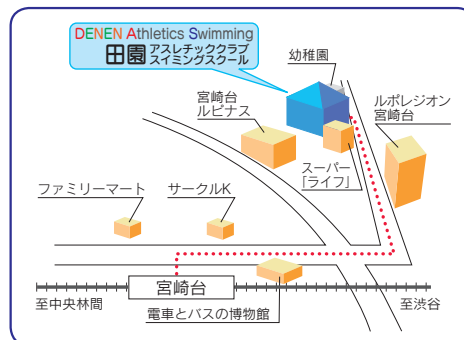
- クラスは定員になり次第締め切ります。
- 受講講座の明記がないクラスには参加できません。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催できなかった場合は参加費をご返金致します。

### 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



2018～19年度アクアフィットネス国内総会(第13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>





2018～19年度アクアフィットネス国内総会(第13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

Email:national@aqua-adi.co.jp

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

# 2018～19年度（第13回）アクアフィットネス国内総会



## 申し込み書

★ご注意：この用紙は1人1枚にてご記入ください。

氏名(フリガナ)	19 年 月 日生(満 歳)	<input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者 <input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> 一般者 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男性
現住所	〒 _____	電話： _____ 携帯： _____ メール： _____
事業所	クラブ名 _____ 〒 _____	電話： _____ Fax： _____
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 現住所 <input type="checkbox"/> 事業所   ※いずれかにチェックを入れてください。	

\* メールアドレスを必ずご記入ください。

■お申し込み参加日&参加料金(○で囲んでください)

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	17,280円	15,120円	16,200円
2日間	33,480円	30,240円	32,400円
3日間	47,520円	43,200円	45,360円

※注：認定者A：AEA/ATRI/WATSU 認定者。  
 認定者B：ADI/HYDRO/AiChi 認定者・  
 べーシック各種講習会修了者。  
 (ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

■お申し込み選択クラス(表中の講座番号を○で囲んでください)

※他の講座と時間が重複しないように選択してください。体験デモは種目にチェックをしてください。

■：講義(講義室)   ■：プール実技   ■：陸上実技(講義室)



〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301 アクアフィットネス研究所内  
 アクアエクササイズ国内総会実行委員会

■送付先 **FAX:045-544-9390**