

**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215回アクアフォーラム21 日程表

2018年10月28日(日)

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 1F
12:45~13:15	オリエンテーション	
13:15~14:50	<b>私のアクアプログラムの考え方</b> (講義) 大成正子(S.C.軽井沢クラブ) 阿見千律子(フリー) 阪本朋子(日本健美操協会)	
14:50~15:20	着替え(男女ロッカー)	プール B1F
15:30~18:00	<b>私のアクアプログラムの実際♪</b> (実技) 大成正子(スローアクア)30分 阿見千律子(アクアダンス)45分 阪本朋子(アクアダンス)45分	
18:15	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]MBA/MAQ 2点

### 「アクアフィットネス」特別講習会!

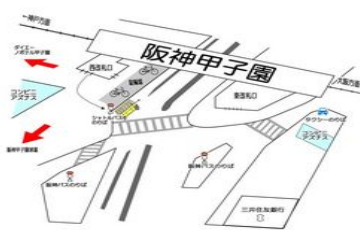


欧州アクア界のニューリーダー

## 2019 2/09-10

by Katrien Lemahieu (Nederland)

「なんば」から電車で約50分。  
 阪神甲子園駅西口  
**無料シャトルバス乗り場**  
 (阪神甲子園⇄リゾ鳴尾浜)  
 阪神甲子園駅西改札出口、  
 南側すぐの横断歩道周辺より運行(北行き)



**会場: リゾ鳴尾浜** 無料シャトルバスあり  
 〒663-8142 兵庫県西宮市鳴尾浜3-13 Tel:0798-42-2161  
<http://www.riso.jp>



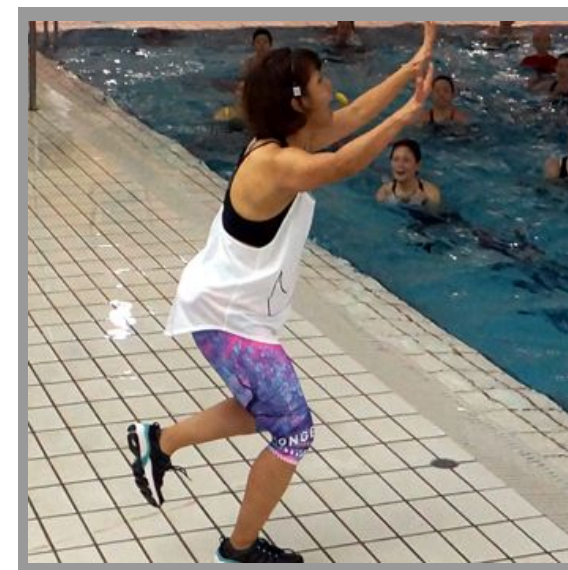
## The 215th AQUA FORUM 21 in Nishinomiya

### 第215回アクアフォーラム21

**2018年10月28日(日)**

**リゾ鳴尾浜フィットネスエフィ**  
**(兵庫県西宮市)**

第216回:12月9日(日) 田園スイミングS(川崎市)  
 第217回:2019年2月 未定  
 第218回:2019年4月 未定



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>のと実際にくヤル>のとは大違いです。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215回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



### 大成正子 (おおなり・まさこ)

■埼玉県 ■SC軽井沢クラブ勤務  
航空自衛官として3年勤務後、スイミング指導者へ。沖縄に18年間。アンバー(おばちゃん)やオーバー(おじちゃん)に絶大な支持を得た“ゆるい”アクアが特徴。アクア指導歴10年。スイミング指導歴19年。アクアキネシスインストラクター。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。



### 阿見千律子 (あみ・ちずこ)

■東京都 ■神奈川大学非常勤講師  
小柄ながら力強さと表現力は抜群。ダイナミックなアクアが特徴。海外渡航の経験が豊富。バイタリティーがスゴイ。アクア指導歴27年。健美操指導歴25年。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。



### 阪本朋子 (さかもと・ともこ)

■大阪府 ■フリー  
関西の老舗クラブのプログラムディレクターを経てフリーへ。研修会や講習会の講師を歴任。水陸双方の健美操の普及に貢献。アクア指導歴27年。健美操指導歴25年。Jafa/健美操/ヨガ認定者。ADI & AEA/AiChi 認定指導者。



In Aqua Sana Est

## 第203回アクアフォーラム21のご報告

- 2016年11月27日(月)
- リゾ鳴尾浜(兵庫県西宮市)
- 細川愛子 | 太田 藍 | 塚崎 NAoMY | (講座順 / 敬称略)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓  
<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/29491.html>



### 2020~'21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。



### 上手になる3つの気づき

①質問された時。②理由が分かった時。そして③他人の立場に立った時。気づきのチャンスを逃さない。教える側が自分本位で考えてはダメ。つねに教えられる側の相手方位に考える。それが貴方が成長するキーワードです。



### 第203回AF21講師

関西の売れっ子インストラクター細川愛子さん(フリー)。関東の売れっ子インストラクター太田藍さん(フリー)。そして、水陸双方で大活躍のベテランインストラクター塚崎NAoMYさん(女性の心と身体トータルサポートWomen-Bab-Net代表)。ダンスからコンディショニングまで幅広いアクアを披露してもらいました。



- 大成正子 **Masako Oonari**
- S C 軽井沢クラブ
- ADI&AEA/ ATRI /HYDRO/ AiChi認定者

### 講師から一言

最近海から山に引越しました。

### よんなーアクア

「よんなー」とは沖縄の方言で「ゆっくり」という意味です。118～120BPMのゆっくりめなテンポで使っている身体の部位を意識しながら、大きく丁寧に動きます。分かりやすいキューイングとシンプルなコリオでどなたでも気軽に参加でき、運動した満足感と笑顔をお持ち帰りいただけるように組み立てています。

- レベル：ビギナー (初級者)
- フォーマット：ロー (低強度向け)
- システム：カーディオ・トナーリング(循環器・筋力系)
- 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~



- 阿見千律子 **Chizuko Ami**
- 神奈川大学非常勤講師
- ADI&AEA/ ATRI /HYDRO/ AiChi 認定者

### 講師から一言

7年前の東日本大震災、今年は西日本豪雨災害と水害の年のAF講師です。

### Fun aqua

シンプルな動きと反復回数でスムーズに。全身をダイナミックに使う動きと水中だからその動きを入れ、テンポ良く展開していきます。水のパワーと皆様のパワーと一緒に思っきり楽しみたいと思います。

- 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・トナーリング(循環器・筋力系)
- カテゴリー：ダンス・コリオ(ダンス系)
- ギア：なし



第171回アクアフォーラム21 ('11年7月 / 川崎)



- 阪本朋子 **Tomoko Sakamoto**
- 一般社団法人日本健美操協会 教育部
- ADI&AEA 認定者

### 講師から一言

久しぶりのAF講師が関西で！です。もう緊張が始まっています。

### simple ベーシックアクア+KEMBI

シンプル(かんたん、単純)に基本動作を徐々に展開するプログラムをご紹介します。できるかなあー？難しいかなあー？と思いつながりながら勇気を出して参加される方に身体で覚えしっかり動いてもらえることで、出来る！出来た！その自信と笑顔が、次に繋がる。と信じています。最後は健美操の心地よい呼吸法をご体感下さい。

- レベル：ビギナー (初級者)
- フォーマット：ロー (低強度向け)
- 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152回アクアフォーラム21 ('08年9月 / 名古屋)



### 第215回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

'18年10月28日(日) リゾ鳴尾浜(兵庫県西宮市)

参加

不参加 (次回要項送付)

氏名(フリガナ)		職業/性別	<input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 管理者 <input type="checkbox"/> 経営者 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:	Cel:
		Emai:	
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) <input type="checkbox"/> ADI & AEA/ATRI/WATSU 認定者(¥5,000)		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215回アクアフォーラム21('18年10月28日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'18年12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:	
		Emai:		
品番/素材	教材&講師名(敬称略)	<input type="checkbox"/> DVD <input type="checkbox"/> BD(ブルーレイ)	金額	ビデオ救済(記入不要)
<input type="checkbox"/> 210-A	A:大成正子[シニア・アクアダンス] 税込3,240円			<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 210-B	B:阿見千律子[アクアダンス] 税込3,240円			<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 210-C	C:阪本朋子[アクアダンス] 税込3,240円			<input type="checkbox"/> 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。

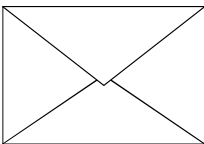
(株) アクア ダイナミクス 研究所

〒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》

《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