



JAPAN NATIONAL AQUATIC THERAPY SYMPOSIUM 2019-'20

"In Aqua Sana Est!"

水の中に健康はある!

2019~20年度 (第9回) アクアセラピー国内総会

2019年8月10日(土)~12日(月・祝)/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> クランユナイツ(株)(田園スイミングスクール)
- <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・体力づくり事業財団/(公社)日本フィットネス協会/(一社)日本フィットネス産業協会/(一社)日本スイミングクラブ協会/(一社)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> テサントジャパン(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)ジバソン/(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)アクアダイナミクス研究所
- 順不同/敬称略

ごあいさつ

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。その後、2002年からは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。今年は9回目のアクアセラピー系の国内総会です。

人生100年時代と言われる超高齢化社会です。が、平均寿命に比べ、健康寿命は男性で9年、女性で12年も短いのが現実。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ます。安全で効果の高いアクアエクササイズは今後ますます重要になります。健常者向けのアクアフィットネスでもなければ疾病障害者向けのハイドロリハビリでもない。その中間に位置するアクアセラピーの最新の理論と実践を学び、効果的で実践的な指導ができる人々が必要です。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。

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。

2019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
(アクアダイナミックス研究所所長)

Aquatic Therapy & Rehab Institute (ATRI) 米国アクアセラピー & リハビリ研究所

アクアセラピー&リハビリテーション（水中運動療法）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1993年に米国ミシガン州カーセル市に発足した非営利団体。全米アクアエクササイズ協会（AEA）の姉妹組織。今日では米国・カナダを中心に世界25ヶ国が参画し、会員数30,000名、認定指導者数7,000名で構成するアクアセラピー分野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や先進諸国の高齢化社会の進展を背景に、1993年、健常者を対象したアクアフィットネス（Aquatic Fitness）分野をAEA、非健常者を対象したアクアセラピー（Aquatic Therapy）分野をATRIがそれぞれ分離統括。ATRI主催の国際アクアセラピーシンポジウム（International Aquatic Therapy Symposium）は世界各国のアクアセラピー&リハビリテーション関係者が集まる一大イベントとして有名。その前身は1988年よりAEA主催の国際アクアフィットネス総会（the International Aquatic Fitness Conference）のセラピー部門としてスタート。1994年以降、ATRI主催となり毎年開催。そして、2003年からは国内向けシンポジウムと海外向けシンポジウムを隔年毎に交互に開催することになった。近年はアクアフィットネス（Aquatic Fitness）とハイドロリハビリテーション（Hydro Rehabilitation）の双方を中核としたアクアセラピー（Aquatic Therapy）の普及向上に努めている。



ATRI 会長
ルース・ソーバ
Ruth Sovo



ATRI 専務理事
アン・ミラー
Anne Miller

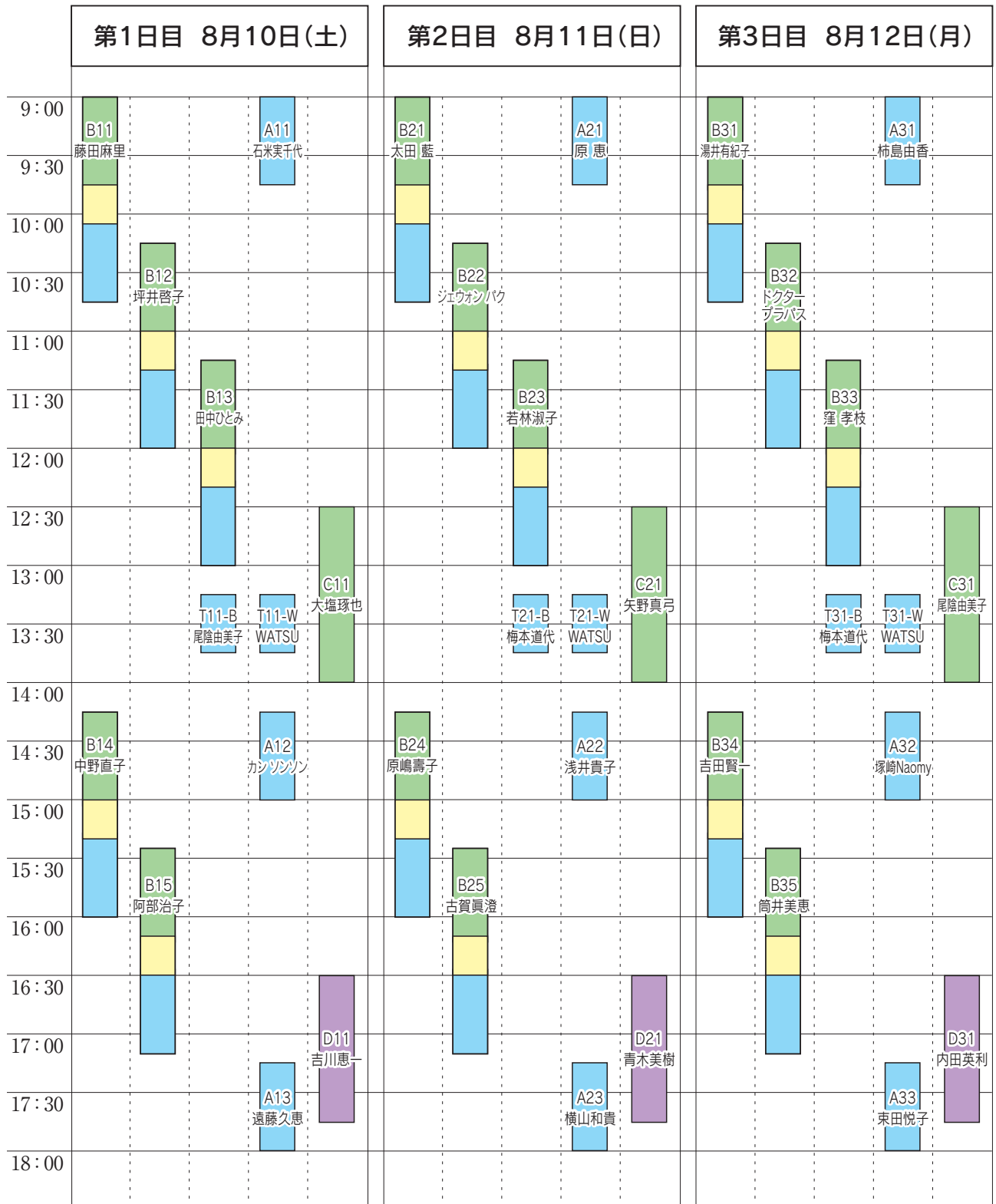
Aquatic Therapy & Rehab Institute
Website: www.atri.org
Email: atri@up.net

Aquatic Exercise Association
Website: www.aeawave.com
Email: info@aeawave.com

アクアダイナミックス研究所
Website: www.aqau-adi.co.jp
Email: office@aqau-adi.co.jp

Time Table

講義 着替・移動 水中実技 陸上実技



※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。

お申し込み方法

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17日(月)～8月7日(水)

A. インターネットの場合

アクアダйнаミッ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9回アクアセラピー国内総会」
専用バナーをクリックし、申し込み画面へ。

B. FAXまたは郵送の場合

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。
※メールアドレスのご記入を忘れずに。

郵送先：〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301
アクアダйна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

F A X : **045-544-9390**

※お申し込みを確認後、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

- 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 詳細確認

- ご入金のご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4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

※キャンセル規定

開講14日前からキャンセル料がかかります。

7月27日～8月2日 ……参加費の 20%

8月3日～8月7日 ……参加費の 40%

8月8日～当日 ……参加費の100%



※()内は税込み金額

| 参加区分 | 一般参加費 | 指定参加費 ※注 | |
|------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | 認定者 A | 指定者 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 …… ATRI/WATSU/AEA 認定者。
認定者 B …… ADI/HYDRO/AiChi 認定者・ベーシックセラピー/アクア講習会修了者。
(ADIとは“Aqua Dynamics Institute”のことです)

第1日(8月10日・土曜日)

水中実技 (プール)

A11



Michiyo Ishiyone

8月10日(土) 9:00~9:45
アンチエイジングアクアセラピー)
スローテンポで楽しく健康長寿

石米 実千代
(プロフィール) フリー、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi
認定者
(パーソナリティ) アクアセラピーのニーズが増えているのを感じています。皆さんと共にセラピーを勧め浸透させて、健康寿命の延伸に貢献していきたいです!
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

加齢と共に身体機能の衰えを感じるシニア世代に向け、いつまでも若々しく生き生きと自立した生活が送れる様に、老いに負けない身体作りを目指したプログラムです。実際にセラピー施設で行っているプログラムをご紹介します。前半はスローテンポのリズムで心地よく身体を動かしていき、転倒予防や脳と身体の活性化を図り、身体を目覚めさせていきます。後半はバランスリングを使い、バランス&リラクゼーションを行い、調整力を養っていきます。是非、皆さんもレッスン後の身体を目覚めを感じてみてください!

A12



Sung-Sun Kang

8月10日(土) 14:15~15:00
意識しよう!! 足・骨盤・背中

カン ソンソン
(プロフィール) KAEAナショナルトレーナー、
ATRI/AEA認定者
(パーソナリティ) 韓国も来年から人口が減り始めます。日本と同様の少子高齢化社会がやってきます。疾病予防と低体力者向けのアクアセラピーが待ったナシです。日本で私たちKAEAが何をしているかを紹介します。
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

この講座は、バランスとコーディネーション、そして心肺機能を向上させる為のプログラムです。水の特性を用いて、適切な強度で行う水中での全身運動は、姿勢を保持する筋肉と心肺持久力の強化に役立ちます。可動域を広げ、呼吸筋の活動をより活性化。安全で効果的に、しかも楽しく、足と骨盤、背中を意識してみましょう!

A13



Hisae Endo

8月10日(土) 17:15~18:00
感じよう!! AiChi&Zen
~感性・感動・感謝~

遠藤 久恵
(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、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者
(パーソナリティ) 最近口にしてしまう「時間があっという間に過ぎていく」と。若者からはそんな発言はあまり聞かない。追われる1日でなく、「感じる一瞬に!!」で過ごしていきたいと思っています。
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

パーキンソン病などいろいろな病いに効果があるとされているアイチ。終わるといつも感じる感覚・感じるものが異なります。やればやるほど感覚が研ぎ澄まされているのか?…と思うくらい。今回は皆さんと一緒に、水の不思議なパワーをいただきながらAiChiのChi(気)の時間をたっぷり味わっていきたくと思います。初めてアイチを受けられる方はどう感じられるかお楽しみに。アイチをご存じの方はまた違う感覚を心から身体から感じていただけたら嬉しいです。お楽しみに。皆さんと過ごせる時を楽しみにしています。

講義+実技 (講堂+プール)

B11



Mari Fujita

8月10日(土) 9:00~10:45
アイチ Be

あるがまま、ありのまま、前を向いてそのままに
藤田 麻里
(プロフィール) (公社) 日本助産師会マタニティエクササイズディレクター、ATS'14'16日本代表講師、ATRI/AiChiナショナルトレーナー、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/AiChi認定者
(パーソナリティ) 皆さん、いつも大変お疲れ様です。皆さまのおかげで日本の北から南まで、たくさん笑顔と元気は生まれています。どうかいつまでも、いつまでも、「あなたらしく」セラピーを続けてください。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

アイチの応用編です。アイチの良さをご自身が実感し日々のクラスに導入していきたいと思うけれど
●スイミング志向の水温で寒くなってしまう
●方向転換がややこしい
●ゆっくりとした動きに不慣れ
などの理由で難しさや限界を感じていませんか? 寒くならない、正面を向いたままでも、どなたでも自分らしくできるアイチの提案です。一人でいつでもどこでもできることはアイチの持つ大きな魅力の一つです。アイチの心地よさを見直していただく実践方法に加えて、ペアで行うアイチの抵抗感の少ない方法もご紹介します。

B12



Keiko Tsuboi

8月10日(土) 10:15~12:00
『軸アクア』体幹軸から四肢への運動

坪井 啓子
(プロフィール) 有限会社アクアブルーオウティ取締役、名古屋アクアブルセミナー主宰、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者
(パーソナリティ) 人生の第二章を楽しんでいます。年齢的『還暦過ぎ第二』、身体的『サイボーグ心臓の第二』。多くのモノとコトを吹っ切ったワクワクの毎日です。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

体幹は強くするだけでは逆に活動や姿勢に支障をきたす場合もあります。この講座では水中環境の恩恵を十分に活用した運動連鎖エクササイズで、強いだけではなく四肢への動きを安定させる機能的な体幹を得るトレーニングを行います。『呼吸』と『体幹、股関節、肩甲骨などを回旋軸とした回旋動作』と『球関節分回し動作』を主体としたプログラミングです。調整系プログラムとしてはもちろんのこと、アクアクラスのW-upやトレーニングパートにもご活用ください。ストレッチマットまたはバスタオル・飲料水(ペットボトル)1本をご用意ください。

B13



Hitomi Tanaka

8月10日(土) 11:15~13:00
Change the flow
流れを変える 身体が変わる

田中 ひとみ
(プロフィール) ライフメディカルフィットネストレーナー、健康運動指導士、ATRIナショナルトレーナー、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AiChi認定者
(パーソナリティ) アクアセラピーのイメージは堅苦しい感じでしょうか? 優しく楽しい時間になりたいと思っております。オリンピックが近づき、業界もがわついでくることでしょう。その前に引出しを磨き、私たちが準備しましょう!
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

身体の流れ「Flow」と言えば、血流、神経、リンパ、呼吸、筋繊維の滑走、身体の動きなど様々なものがあげられます。これらは生活習慣や行動の癖などによって滞ることになると身体に不調が起こり、関節痛などの運動器疾患を招く原因となります。それを予防または改善方向へと導くために、これらを複合的に組み合わせたアプローチを行い、ピンポイントではなく身体全体の協調性のある動きを行います。日常動作の再教育を目的とした水中ムーブメントをご提案させていただきます。

第1日(8月10日・土曜日)

講義+実技 (講堂+プール)

B14



Naoko Nakano

8月10日(土) 14:15~16:00
泳ぎの骨(コツ)背泳ぎ
~D2 プルでダイナミックに泳ぐ~

中野 直子
(プロフィール) ACSM EP-C (アメリカスポーツ医学会 生理学者)、健康運動指導士、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、HYDRO/AiCh認定者 (パーソナリティ) AQUAクッキングGood!!リウマチ患者様や人工関節の方にも楽しめる「機能水泳」で水を調理してゆきます。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

- ◆小指・耳横入水は、本当に合理的な背泳ぎなのでしょう。
- 肩回りにストレスが少ない「D2プル」で、自然に連動するダイナミックなローリングを引き出します。
- ◆身体の機能を活かした水泳指導法
浮心と重心を近づけるバランスキック法で抵抗排除!
- ◆ヤモリ・マンタ・でんでん太鼓の研究内容の発表
H29年健康・体力づくり事業財団健康研究に採択された『リウマチ患者の水中運動～「痛み」と「動き」について～』の中の水中軸骨格運動のデータも発表致します。現場で活かしてお使いください。

B15



Naoko Abe

8月10日(土) 15:25~17:10
水の抵抗 ア・ラ・カルト

お客様の明日を明るく照らす、水の抵抗のバリエーションと活かし方
阿部 治子
(プロフィール) フリー、HYDROナショナルトレーナー、JHCA FC認定パーソナルトレーナー、AEA/AiCh/WATSU/HYDRO認定インストラクター (パーソナリティ) アクアギアを使うパーソナルを始めて10年経過。これにより、医療費の削減という点で私は世の中に貢献できたのではないかと思います (^_^) v
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

『プールで運動をするメリット』を考える時に、水の抵抗についての理解を少し深めて深めると、目的を持ってプールに足を運ぶ人の、そのニーズに応えられる可能性が見えてくるんです。
講義ではそれについてのアウトラインをお伝えし、実技では機能的な水中抵抗具・アクアロジックを使って、水の抵抗を明確に感じながら動いていただきます。トレーニングとは本来苦しくて辛いものですが・・・水の抵抗を操って、お客様にこの上なく気持ちいいトレーニングを楽しんでいただくためのヒントになれば幸いです。

体験 (プール)

T11-B



8月10日(土) 13:15~13:45
水中バイク(一輪車)を体験しよう!

尾陰 由美子
音楽に合わせて、心肺機能向上・バランスアップ・体軸安定。若年層から高齢者まで無理なく楽しく運動できます。
まずは乗ってみて!! (定員12名)



講義 (講堂)

C11



Takuya Oshio

8月10日(土) 12:30~14:00
自律神経とフロートと私

アクアブリージング(副交感神経へのスイッチング)
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、ATRI/AEAナショナルトレーナー、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO認定者 (パーソナリティ) 5歳の恐竜好きな息子が『僕はスピノサウルスが好き』と。何故か?と聞くと水に入る恐竜らしい。『パパと一緒に泳ぐから』だって~
【継続教育点数】講⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

日々私たちは『やるぞ!』という時の<交感神経>と、ホゲェってリラックスしたい時の<副交感神経>を自律神経がコントロールしています。これはどちらに傾きすぎても、それが乱れて頭痛・肩こり・めまい・便秘・皮膚疾患・不眠など身体に変調をきたします。一般的な生活をしている多くは、交感神経優位に。そこでフロート(浮き具)を使用した施術方法で、副交感神経を優位に。そうすると交感神経のスイッチは入りやすくなります。今回紹介の取り組みは、やる気スイッチをバリバリONのアスリートへのリラクゼーションを。水中パーソナルなど一般の方々にも効果的です。

陸上実技 (講堂)

D11



Keiichi Yoshikawa

8月10日(土) 16:30~17:45
最新の歩行学から導く、機能的ウォーキング基礎知識とテクニック

水中と陸上指導の中立位である「立つ・歩く」がわかる!武器になる!
吉川 恵一
(プロフィール) 一般社団法人 日本ウォーキングスペシャリスト協会代表理事、NESTA PDA (プログラム開発アドバイザー) (パーソナリティ) 『ホール・ムーブメント(完全動作)』とも言える歩行学を通して、ぜひ一緒に自分探求の旅をしましょう!
【継続教育点数】実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

本講座では、最新の歩行科学を理解していただいた上で、実際に指導に活かすコツや、動き方や動かし方のテクニックのコツをご紹介します。体育学校でもトレーナー養成講座でも、明確な歩行指導の教育が存在しない昨今。教育軸に乗っていかないモノコトゆえに、疑うことも忘れ、当たり前運動の代表格となっていつているような現代歩行。しかしながら、国民の多くが「立つ・歩く」の歪みや偏った動きから、痛みや機能障害の原因になっていつている事実は、広く知られています。水中陸上に関わらず、運動指導者がこの事実としっかりと向き合い、知見を深めることで、より多くの方々のQOL向上に役立てることができればと切に思い、本講座に臨ませていただきます。

体験 (プール)

T11-W

8月10日(土) 13:15~13:45
体感しよう!究極のリラクゼーション
“WATSU(ワツ)”!

効果様々!疲労回復・腰痛肩こりの緩和・内臓機能向上・ストレッチ・心のリラックス
たまには身体の弛緩も大切です!!



第2日(8月11日・日曜日)

水中実技 (プール)

A21



Megumi Hara

8月11日(日) 9:00~9:45
リズムカルアイチ

アイチプロトコルのアップグレード(応用)

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 HTIナショナルトレーナー、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ) アクアセラピーは少し敷居が高く感じていました。でも、それほど構えてしまうプログラムではないとアイチを通じて感じています。
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

前半は100前後のBPMで肩甲骨・肩関節・股関節を心地良くほぐし、ソフトアクアを目指します。後半は90前後のBPMでリズムカルアイチです。アイチのプロトコ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。人間の肺は息を吸うと風船のように膨らみ、水中では体が『ふぁ〜』と浮かび、息を吐くと『すう〜』と沈みます。陸上では感じられない呼吸と動作の不思議な世界を是非体感してみてください。

A22



Takako Asai

8月11日(日) 14:15~15:00
ヌードルトレーニング ~応用編~

片手でデッキ、片足でヌードルを踏むコアを意識したヌードル上級者編です

浅井 貴子

(プロフィール)フリー、看護師、助産師、第8回(2017年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)私も左変形性膝関節症(OA)を持っていますが、ヌードルやハンドロ、ロジックをその時々で使い分け、進行をくい止め上手に付き合っています。
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

前回のシンポジウムではヌードルトレーニングの基礎編をご紹介いたしました。両手でデッキ(壁)を持ち片足でヌードルを踏み、膝関節や股関節周囲の筋肉の収縮、弛緩の動きを、今回は片手でデッキを持ち負荷が増えヌードル愛好者の上級編をご紹介いたします。毎週連続でレッスンする事により筋肉量の増加、転倒予防効果(片足バランス)の秒数が伸び、70代、80代のヌードルマニアから好評のプログラムをご紹介いたします。たかがヌードル、されどヌードル、ヌードルの奥の深さをご体験ください。

A23



Kazutaka Yokoyama

8月11日(日) 17:15~18:00
姿勢改善 with アクアストレス

横山 和貴

(プロフィール)みまき福祉会、健康運動指導士、AEA/HYDRO認定者(パーソナリティ)フリーとなり、ご縁にとっても感謝する機会が非常に多いです。この夏も皆様とのステキな出会い・再会を楽しみにしております!
【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

関節痛の予防、代謝機能や不定愁訴の改善、パフォーマンスの向上など…。様々な課題が僕ら運動指導者には求められています。

全てに共通するのは、スムーズな動作で運動することで、より効果的に目的に近づくことができます。そのスムーズな動作の鍵を握るのは、動きの土台となる「姿勢」です。

水中抵抗を活用し、一緒に「姿勢」から動きをひも解いてみませんか?

講義+実技 (講堂+プール)

B21



Ai Ohta

8月11日(日) 9:00~10:45
更年期の女性のカラダ

骨盤底筋群・多裂筋・横隔膜・腹横筋へのアプローチ

太田 藍

(プロフィール)フリー、AEAナショナルトレーナー、第8回(2017年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/HYDRO/AiChi認定者(パーソナリティ)女性のカラダは年齢によって変化していきます。その変化の波をなるべく穏やかに、フラットにするためには運動が必須!!女性が健康で過ごすための水でのアプローチ方法をお伝えします。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

閉経を挟んだ前後5年を更年期(移行期)。女性の平均閉経年齢は、50歳。45歳~55歳までを更年期といえます。更年期=病気ではなく更年期は年齢の階段であり、症状が出るか出ないかは、人それぞれです。

初潮を迎えてから40年間、子宮中心にカラダの機能は動いています。更年期に入ると、子宮中心に動いていたカラダから本来の自分に戻る準備をしていきます。その準備期間に現れる症状を更年期症状、更年期障害といえます。更年期のカラダを理解し、受け入れ、スムーズな変化に自らしていくことが大切です。脳から内臓へスムーズな伝達をするために正しい姿勢が必須となります。その正しい姿勢を保持するための筋肉【骨盤底筋群・多裂筋・横隔膜・腹横筋】を水の中でどのように働かせるのか、更年期症状緩和のためのエクササイズ方法をお伝えします。

B22



Park Je-won

8月11日(日) 10:15~12:00
サイコロジカルムーブメント

高齢者の為の心理的効果をもたらす運動

ジェウォン パク

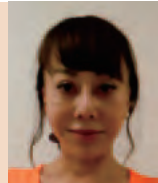
(プロフィール)ソウルアクアティックセラピーセンターマネージャー、ATRI・WATSU・AiChiナショナルトレーナー(パーソナリティ)私たちのリポートセンターはカトリック教会からソウル市へ。運営母体が変わりました。本格的な高齢化社会でのアクアセラピーのあり方の模範となり、韓国全土に普及していゆくミッションを負っています。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

サイコロジカルムーブメント(心理的効果をもたらす運動)の目的は、水の特性を利用したさまざまな運動を通じて自立と身体能力の維持をはかり、高齢者の人間性を尊重し、サポートすることです。

水中で「サイコロジカルムーブメント」を行うことで、体力やバランス力だけでなく、自然でかつクリエイティブなプレイメソッドを融合させることができる…という事を知りました。

「記憶と認識」に基づいた様々な条件が付加されていくカラダを使ったゲーム的なパフォーマンスを経験して頂きます。水中での様々な遊びを是非経験してみてください。

B23



Toshiko Wakabayashi

8月11日(日) 11:15~13:00
マインドフルネスなアクアヨガダンス

「科学的な脳の休息法」をアクアヨガダンスで実践するクラス

若林 淑子

(プロフィール)愛知医科大学運動療育センター事務長、ヨガ療法士、第7回(2015年)アクアセラピーシンポジウム講師、AEA認定者(パーソナリティ)久しぶりの国内総会でですのでワクワクします。現在、病院内のプールで行っているアクアヨガを体験していただきます。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

「ヨガは陸上でやる方が効果的なのでは?」と思う方もいらっしゃることでしよう。けれど、実は水の力を借りることで、水中で行うヨガならではの多くのメリットが得られます。主に「普段は使わない筋肉をトレーニングできる」「有酸素運動により脂肪を減らす効果が期待できる」「腹式呼吸で心肺機能が向上し、疲れにくい身体づくりが期待できる」などが挙げられます。そして、更なるこのクラスの主要目的は、レッスンを通じてマインドフルネス、優しさ、思いやり、喜び、落ち着き、自分自身の存在、EQをはじめ「頭、心、体」の多くの根本的な面が育まれることです。マインドフルネスの結果「今、ここ」に必要なことは何なのか、に「気づき」行動できるようになります。

クラスに参加している時間は、呼吸と動作に集中し、「今、ここ」に心に向ける練習を行います。その練習を続けることにより集中力、注意力を養うことが出来るのです。水中、ヨガ、ダンスと3つの要素を通して、今ここで「心と体のトレーニングをしていること」に気づき、至福の時間を過ごしていただく、という願いを込めたクラスです。

第2日(8月11日・日曜日)

講義+実技 (講堂+プール)

B24



Toshiko Harashima

8月11日(日) 14:15~16:00
バランススイム 泳ぎの骨(コツ)平泳ぎ
 体幹竹輪と手脚同時スクワットからの平泳ぎ

原嶋 壽子
 (プロフィール) 水中運動指導士、水泳教師
 (パーソナリティ) 平泳ぎにメリハリをつけるために現場で生まれた運動です。体幹・肩・股関節のバランスを整えましょう!
 【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

体幹を竹輪に例えて、平泳ぎとスクワットの改善を狙います。頭と腕と脚が付いた竹輪をイメージして動いてください。前後屈(マンタ)・側屈(ヤモリ)・回旋(でんでん太鼓)と、伸び縮み軸の運動も行います!平泳ぎの掙を破る手脚同時の力強い伸び縮みが、リカバリーやキック改善の水中運動になりました。

踵の動き作りを取り入れたフットケアはスクワット改善やこむら返りの予防にも有効です。浮いて立てる方からスイマーの方まで、ぜひお試しください。

B25



Masumi Koga

8月11日(日) 15:25~17:10
「身体と気持ちを整える教室」関節の水陸療法
 七城・関金温泉モデル 痛みを減らして笑顔を増やそう!

古賀 眞澄
 (プロフィール) バルフィットシステム、健康運動指導士・総合管理理学修士、第8回(2017年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO認定者
 (パーソナリティ) これまで大病も大ケガも無く、楽しい日々を送っているのは、アクアの実践と、人々との出会いのおかげです。感謝!
 【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

関節症の原因は「偏り」です。①無理な姿勢での作業過多と②安静過多です。つまり、偏った身体の使い方の積み重ねが関節症の原因だと考えられます。そうであれば、全身万遍なく各方向に使い、総合力を上げ、無理のない運動連鎖が起きる身体に作り変えることが症状の改善につながります。筋肉の量ではなく、質を上げることが大事なのです。今回は22年間続けてきた水・湯中運動教室での取り組みの中から、参加者と共に創り上げてきた水と陸のプログラムを紹介します。目標は「今出来ている自立能力を10年後もできるだけ維持すること」です。

体験 (プール)

T21-B



8月11日(日) 13:15~13:45
水中バイク(一輪車)を体験しよう!

梅本 道代
 音楽に合わせて、心肺機能向上・バランスアップ・体軸安定。若年層から高齢者まで無理なく楽しく運動できます。まずは乗ってみて!!(定員12名)

講義 (講堂)

C21



Mayumi Yano

8月11日(日) 12:30~14:00
JIKUを整え生きよう~軸って何だ!?
 明日の自分を作る 今日のメンテナンス

矢野 真弓
 (プロフィール) Ms.Unite MU代表者、(社)レッシュプロジェクト マスター級トレーナー、第8回(2017年)アクアセラピーシンポジウム講師、WATSUナショナルトレーナー、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者
 (パーソナリティ) ごくごくシンプルで簡単なことが世の中の根っこで、大切なことだと思うこの頃です。
 【継続教育点数】講⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

軸-jiku-よく聞くこのワード。軸って何ですか? 感覚的なものですか? 軸は自分で感じるすることができます。大きさも判ります(太さかな?) 自分で揃えることも作ることもできます。わかっている様で案外アバウトな軸の定義。ここでバシッと伝えられる様にしようよ。もしかしたら一生懸命伝えたメンバーの方は、あなたとは違う『軸持ち』かもしれません。それで指導と胸を張れますか? ←これ私の反省・・・
 「正しく立つ」「正しく座る」こんな事が身体を使う上で大切なシンプルな根っこ。まずご自身のカラダの軸作り&メンテナンスをしていきましょう。明日のご機嫌な自分の為に。

陸上実技 (講堂)

D21



Miki Aoki

8月11日(日) 16:30~17:45
ACTIVE・リバイバルポケット体操
 ポケットストレッチャオルで全身のサビ落とし、体幹力と美姿勢

青木 美樹
 (プロフィール) アオキファミリー代表取締役、心と体のすぐれもの体操、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者
 (パーソナリティ) 体を大切にしましょう。自分の仕事を大切にしましょう。生涯頑張りすぎず、細く長く続けるために、情熱と好奇心を持ってください。
 【継続教育点数】実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

何はともあれ! 水陸両用ポケットストレッチャオルを持って行きます。リバイバル世代に必要なことは家に閉じこもらず、人とのコミュニケーション、食を楽しむように、手軽に飽きずに続けられる運動が必要です。難しくはくシンプルに、気分が楽に、恥をかかず、楽しく笑顔になるように。指導者と運動がセットにならなくては面白くないポケットストレッチャオルを考案して20年。ポケットの中に、手・足を入れることによって、安全に無理なく、無駄なく、効果的に身体能力を高め、体幹力を若さに変換し、ユニークでクレージーな体操で老いる美しい人生を!! 是非一度は経験してください。

体験 (プール)

T21-W

8月11日(日) 13:15~13:45
体感しよう!究極のリラクゼーション
“WATSU(ワツ)”!

効果様々! 疲労回復・腰痛肩こりの緩和・内臓機能向上・ストレッチ・心のリラックス
 たまには身体の弛緩も大切です!!



第3日(8月12日・月曜日)

水中実技 (プール)

A31



Yuka Kakishima

8月12日(月) 9:00~9:45
誰でも気軽に水中ウォーキング
 幅広い層に受け入れられる、セミパーソナルの水中ウォーキング
柿島 由香
 (プロフィール) (公社) 日本フィットネス協会AQS、健康運動指導士 (パーソナリティ) 私が実際にレッスンで行っていることを紹介します。皆様のヒントになれば幸いです。
 【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

1~10名程度で行う少人数の水中ウォーキングレッスンをご紹介します。インストラクターも一緒に入水するスタイルです。対象者は、初心者・中高齢者、又は股関節・膝に不安がある、手術前後の方。正しい水中ウォーキングフォームを学びたい方。ストレッチ・コアトレーニングと水中ウォーキングを交互に行うことで、全身運動を促し、体の機能改善を目指します。年齢体力問わず、幅広い方を対象としたレッスンです。

A32



Naomy Tsukasaki

8月12日(月) 14:15~15:00
ボイスアクアで元気になる!
塚崎 Naomy
 (プロフィール) 人と人、心と身体、人と自然を繋ぐヒューマンバプネット代表、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティ) 毎日笑って! 空見上げて! 深呼吸! これが私の日課です。自分の心と身体を健やかに心がけましょう。
 【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

声が出にくくなった! 大きな声が出なくなった! 声がかすれる! そんなことを耳にすることが多くなっている超高齢化社会。またSNSの普及に伴い会話することも少なくなっていることは老若男女すべてに共通する現代社会の現状。この講座は声を出すことと全身運動で心と身体の健康作りを学びます。発声! 咽う! 表情筋を動かす! どんなクラスにも取り入れることのできるヒントが盛りだくさん! インストラクターも参加者もみんなで声を出してレッツアクアセラピー!

A33



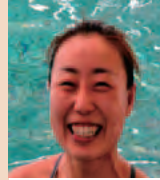
Etsuko Tsukada

8月12日(月) 17:15~18:00
シニア・アクアファンロジトレーニング
 ポケットストレッチタオルでコアトレーニング&アクアダンス
束田 悦子
 (プロフィール) アオキファミリーフリーインストラクター所長、AEA/HYDRO認定者 (パーソナリティ) 日々のレッスン1本1本を大切に心がけています。多くの方から学び、経験させて頂いています。感謝の気持ちをお伝えします。
 【継続教育点数】実⇒ATRI1.0/AEA1.0/WATSU1.0

ポケットストレッチタオルを使って、アクアファンロジトレーニングを行います。タオルを持ち、体幹を意識し、水の抵抗と乱流で筋力強化、各関節の可動域の向上、機能改善が期待できます。ファンロジの要素、1人ではなく、仲間とのコミュニケーションを通して喜びや楽しさでメンタル面に働きかけます。運動への意欲、協調性を高め認知症予防を含め、シニア世代のQOLを高める事を目的にしています。

講義+実技 (講堂+プール)

B31



Akiko Yui

8月12日(月) 9:00~10:45
姿勢習慣病改善アクア
湯井 有紀子
 (プロフィール) (医社) 健生会ム・ウ21あざみ野チーフトレーナー、健康運動指導士、ATS'14'16日本代表講師、ATRIナショナルトレーナー、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/AiChi認定者 (パーソナリティ) 色々な意味での姿勢を皆さんと一緒に考えてみたいと思います。
 【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

そもそも…よい姿勢とは、どんな姿勢でしょうか? 一概にこれが良い姿勢です!! とは言い切れないのではないのでしょうか? 姿勢の習慣は日常生活の中で同じ動作を繰り返すことで獲得していくものです。悪い姿勢が体にもたらす影響は、筋弱化・筋力低下→痛みや違和感→骨の変形につながっていきます。この流れにのってしまおうと、動きにくくなり、動かなくなり、循環が悪くなり…と負の連鎖に入っていきます。姿勢習慣病は生活習慣病(メタボリックシンドローム)を引き起こす原因の1つと考えています。そこで今回は、水の中でシンプルに誰でもできる運動をご紹介します。

B32



Dr. Prapas Pothongsunun

8月12日(月) 10:15~12:00
Aqua Zheng Dance
 より良い姿勢のためのエクササイズ
ドクター プラパス
 (プロフィール) チャンマイ医学大学理学療法学科(元)教授、チャンマイアクアセラピーセンター所長、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師 (パーソナリティ) チャンマイ医学大教授を定年退職。長年の念願だった私設セラピークリニックをオープンしました。臨床治療の最前線です。これからもどうぞ宜しくお願いします。
 【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

タイ北部ランナー地方の伝統舞踊である「Zheng dance (ゼン ダンス)」は、戦いの前に戦士により行われていたものです。動作のパターンは複雑で、緻密に計算されたものです。戦いに勝つための戦略としての様々な方法でもあるのです。生体力学的な見地から、これらの方法は姿勢のパターンとアライメントをコントロールするためにとてもよくまとめられています。ぜひ、この「Font zheng」を通じて、身体を動かす楽しさとその効果を同時に叶えて下さい。この「Aqua Zheng Dance」は、陸上で行われるこの伝統的タイダンスよりも、更に良い効果をもたらしてくれます。

B33



Takae Kubo

8月12日(月) 11:15~13:00
アクアセラピーでアンチエイジング!
 ~スポーツクラブ向けアクアセラピーグループレッスン~
窪 孝枝
 (プロフィール) スポーツクラブNAS(株) 商品開発部マネージャー、ATRIナショナルトレーナー、第8回(2017年) アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者 (パーソナリティ) シニア世代にとって“水”は、健康づくりに欠かせないものです! 全国の指導者の皆さん、いよいよ私たちの腕のみせどころです!
 【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

今回ご紹介するプログラムは、スポーツクラブ向けのアクアセラピー(グループレッスン)です。ターゲットを60歳以上の女性に絞り、いくつになっても、若々しいカラダを手に入れたいという参加者のニーズに合わせたプログラミング、アプローチ方法をご紹介します。水の特性を最大限に活かしながら、慢性的な筋肉のコリやハリをほぐし、インナーマッスルをはじめ、普段あまり使わなくなった筋肉を積極的に使うことで、筋バランスを整え、姿勢改善へと導きます。また、楽しい脳トレ、インターバルトレーニング、AiChiを組み込み、機能改善も目指します。「アクアビクスは苦手」という方も安心してご参加頂けます。

第3日(8月12日・月曜日)

講義+実技 (講堂+プール)

B34



Kenichi Yoshida

8月12日(月) 14:15~16:00
吉田流 成人初級者水泳指導
“のびのびクロール”

吉田 賢一
(プロフィール) フリー、ATRI/HYDRO/AiChi認定者
(パーソナリティ) もともと運動が苦手だった私が、
なぜか今の職業に就いているのは、学生時代にス
イミングコーチのアルバイトをしたことがきっかけ
です。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

子供のころに水泳が苦手・または水泳に親しみがなく、大人になった今；
これから水泳を習いたい、、、という方は、意外に多くいらっしゃいます。
そしてその方々のご希望は、「ラクに・ゆったりと・きれいに・できれば
長く続けて泳ぎたい」という方が多いです。
しかしその反面・私たちコーチは、子供の指導と同じような指導の流れで
レッスンしていたり、速く泳ぐための難しいテクニックを教えていたりし
ます。
この講座では、成人の方向けに無理なく・自然にクロールが習得でき、そ
してご希望の「よりラクに・ゆったりとしたクロールが泳げる」吉田流指
導法をお伝えしていきます。

B35



Mie Tsutsui

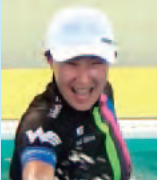
8月12日(月) 15:25~17:10
AiChi Labo(アイチ研究室)
アイチで心と身体感覚を高めよう

筒井 美恵
(プロフィール) フリー、ATS'12日本代表講師、
ATRI/AiChiナショナルトレーナー、第8回(2017年)
アクアセラピーシンポジウム講師、ATRI/AEA/
HYDRO/AiChi認定者
(パーソナリティ) お元気ですか？お変わりありませ
んか？お陰様で私は元気です。めだかの学校でまた
一緒に楽しく学び合えるのを、心の底から楽しみに
しています。
【継続教育点数】講・実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

AiChi アイチは、知れば知るほど面白く、気持ち良く、奥が深く、不思議
に満ちあふれています。どうしてこんなに心地良いのでしょうか？天から
の授かりもののようなAiChiの不思議は水の持つ力によって無限に引き出
されます。その変化は私達の心と身体をもって現れます。きっと私達には
まだまだ計り知れない素敵な機能や才能や感性が宿っているのです。心や
身体の痛みや不調がAiChiで和らぎ、おだやかな日々を送れるように。今
まで気づかなかった自分と出逢い、新鮮な気持ちで周りを包み込めるよう
に。どうぞ一緒にAiChiの不思議を味わいましょう！

体験 (プール)

T31-B



8月12日(月) 13:15~13:45
水中バイク(一輪車)を体験しよう！

梅本 道代
音楽に合わせて、心肺機能向上・バランス
アップ・体軸安定。若年層から高齢者ま
で無理なく楽しく運動できます。
まずは乗ってみて!! (定員12名)

講義 (講堂)

C31



Yumiko Okage

8月12日(月) 12:30~14:00
骨盤と筋膜のつながりを学ぶ！
～ひめトレエクササイズで感覚入力を！～

尾陰 由美子
(プロフィール) 有限会社アクスペース企画代表取
締役、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会
会長、第7回(2015年) アクアセラピーシンポジウム
講師
(パーソナリティ) 遷居リチの2019年、アクアフィ
ットネスからアクアウェルネスへ、水の世界が広が
ります！
【継続教育点数】講⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

この講座では、「ひめトレ」というツールを使って、骨盤底筋のトレー
ニングの方法や筋膜リリースを学びながら、姿勢改善や動作改善の考え方を
学んでいきます。特に骨盤の機能解剖学を理解して、上肢下肢の筋脈によ
る繋がりを理解し、視覚化し、現場での指導につなげていきましょう。水
中運動にも役立つ解剖学イメージです。加齢とともに骨や筋肉の機能は落
ちていきます。結果、さまざまな問題が起こってきます。だからこそ、運
動の量ではなく運動の質を極めていく必要があります。参加者にとって楽
しく・わかりやすく・役に立つ指導を考えてみましょう。

陸上実技 (講堂)

D31



Hidetoshi Uchida

8月12日(月) 16:30~17:45
基礎から学べるコア・トレーニング
～股関節や肩関節が本来持つ能力を活かす～

内田 英利
(プロフィール) 日本成人病予防協会認定講師、全米エク
ササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA) 認定講師
(パーソナリティ) トレーナーに必須である運動生理
学やキネシオロジー(運動機能学)、機能解剖学の基礎
知識を復習しながら、クライアントに提供すべき、また、
自身のボディメイクにも役立つ体幹トレーニングにつ
いて、実践しながら学びます。
【継続教育点数】実⇒ATRI2.0/AEA2.0/WATSU2.0

コア・トレーニングを行う上で、股関節や肩関節が本来持つ能力＝関節の
可動域を一つずつ確認しながら、身体のどこの部位のトレーニングになっ
ているのかを、改めて実感して頂きます。
また、コア・トレーニングを提供していく上で、股関節や肩関節が元から
兼ね備えている能力を理解し、二足歩行の哺乳類である人間が、生活活動
をする上で欠かせない関節を動かし、筋肉や関節を“目覚め”させる事が、
体幹トレーニングの原点である事の理解を深めます。また、簡単なキネシ
オロジー(運動機能学)と機能解剖学…筋組織の概要、上肢・下肢の筋群
などの基礎知識を、出来る限り難解な用語を使わずに分かりやすい言葉で、
再確認する内容です。
ストレッチマットまたはタオルをご用意ください。

体験 (プール)

T31-W

8月12日(月) 13:15~13:45
体感しよう!究極のリラクゼーション
“WATSU(ワツ)”!

効果様々!疲労回復・腰痛肩こりの緩和・内臓機能向上・スト
レッチ・心のリラックス
たまには身体の弛緩も大切です!!



ご参加いただいた方への特典

特典 1

2019～20年度アクアセラピー国内総会(第9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

アクアセラピー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販売します。
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を販売いたします。
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。

ご注意ください

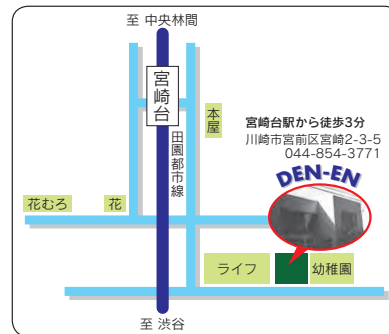
- クラスは定員になり次第締め切ります。
- 受講講座の明記がないクラスには参加できません。
- 天災・火災・不慮の災害・公共体の勧告・命令など不可抗力の理由で開催できなかった場合は参加費をご返金致します。



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

米国アクアセラピー&リハビリ研究所(ATRI)の6つのガイドライン

1. ATRI 認定インストラクターは、解剖学・運動生理学・キネシオロジー・バイオメカニクスなどの運動系科学、または、循環器・呼吸器・神経系・筋肉などの骨格系科学の必要な基礎知識を習得しなければならない。そして、安全で実践的に活かせるように常にその技能を高めなければならない。
2. ATRI 認定インストラクターは、水に関する物理的な特性や原理、または、水中での人体の生理的变化などの必要な基礎知識を習得しなければならない。そして、それらを適切かつ実用的に活かした指導内容でなければならない。
3. ATRI 認定インストラクターは、疾病障害者向けのリハビリテーションと健常者向けのフィットネスに関する双方の基礎知識を習得しなければならない。そして、双方の理論や方法から、指導内容への指標と禁忌を遵守し、常にクライアントの利益を最優先に考えなければならない。
4. ATRI 認定インストラクターは、プロフェッショナルな職業であることを自覚し、その誇りと責任を持たなければならない。そして、適切な継続教育と実践指導に基づき、積極的に社会貢献することで、その地位の向上を図らなければならない。
5. ATRI 認定インストラクターは、自ら継続的に水中でのフィットネスに励まなければならない。そして、安全で快適なプール施設の環境整備を心掛け、模範的なプール利用者として、施設管理への理解を深めなければならない。
6. ATRI 認定インストラクターは、水中での運動指導に関する法的な制限と範囲を正確に理解し、それを遵守しなければならない。そして、医学者が行うべき医療行為に踏み込んで서는ならない。





2019～20年度(第9回)アクアセラピー国内総会に関するお問い合わせはこちらへ

〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301

アクアダ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

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

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>





2019～20年度(第9回)アクアセラピー国内総会

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： | | |
| | ※必須メール(携帯/PC)： | | |
| 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。 | | |

■お申し込み参加日&参加料金※税込(○で囲んでください)

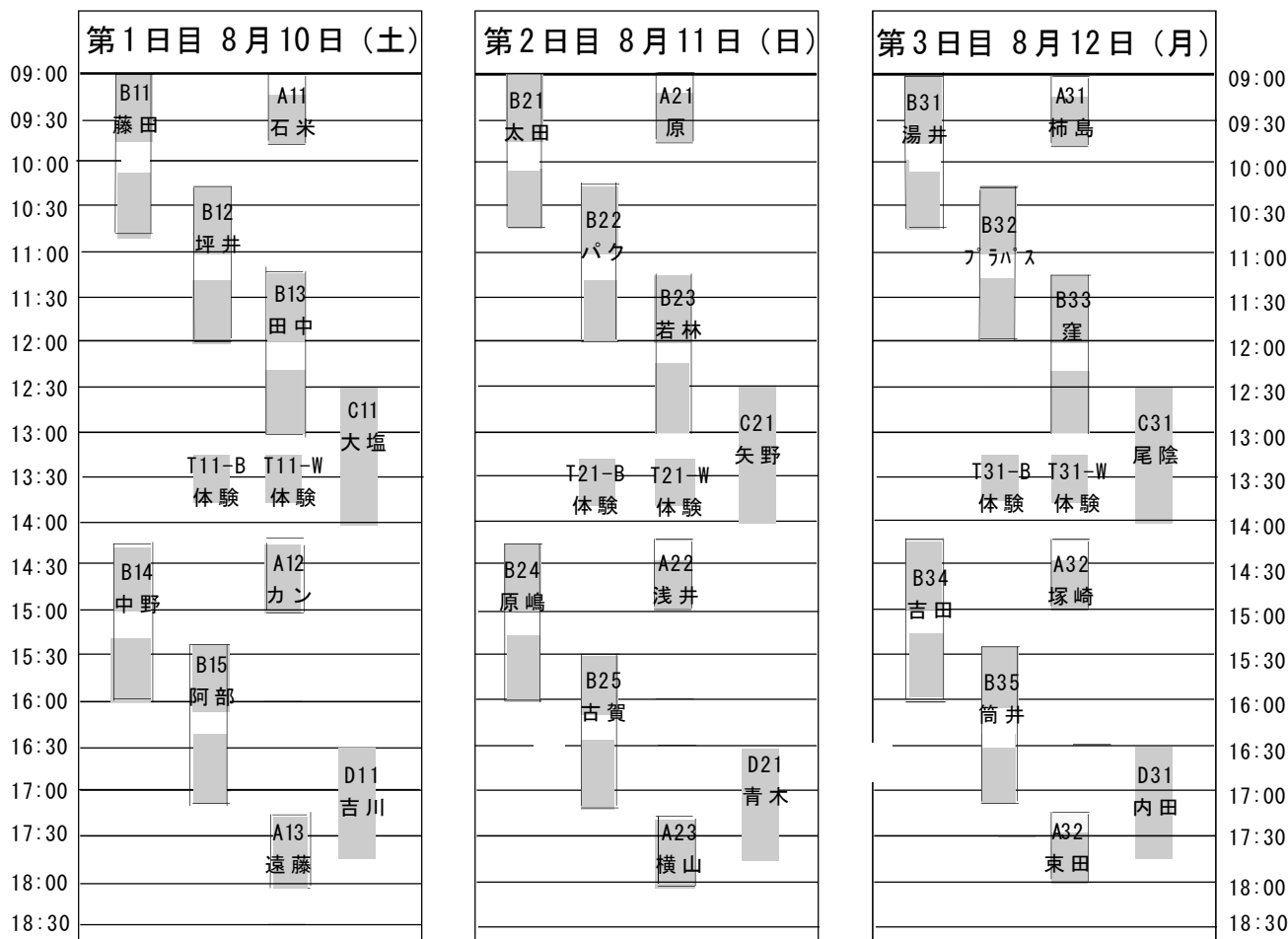
| 参加区分 | 一般参加費 | 指定参加費※注 | |
|------|---------|---------|---------|
| | | 認定者A | 認定者B |
| 1日間 | 17,280円 | 15,120円 | 16,200円 |
| 2日間 | 33,480円 | 30,240円 | 32,400円 |
| 3日間 | 47,520円 | 43,200円 | 45,360円 |

※注：認定者A：ATRI/AEA/WATSU 認定者。
認定者B：ADI/HYDRO/AiChi 認定者。
ペーシックセラピー/アクア講習会修了者。
(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)

※講座時間が重複しないように選択してください。

★水中実技 A：プール 講義実技 B：講堂&プール 講義 C：講堂 陸上実技 D：講堂 体験 T：プール



〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301 アクアダイミックス研究所内

■送付先 FAX:045-544-9390

アクアエクササイズ国内総会実行委員会