

**参加費用 1名¥6,482+税 (一般者)**  
**1名¥4,630+税 (認定者)**

上記の認定者とは2年毎に更新申請が必要な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。

### 申込方法 定員 80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。

### 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219回アクアフォーラム21 日程表

2019年6月23日(日)

時間	講座(内容)♪[プール] 敬称略	施設
12:30	受付開始(ホール付近) 1F	スタジオ 2F
13:00~13:30	オリエンテーション	
13:30~15:00 (講義)	<b>私のアクアプログラムの考え方</b> by 藤原厚志(フリー) by 中川美穂(柳原病院PT) by 坪井啓子(アクアブルーオヴティ代表)	プール 1F
15:00~15:30	移動&着替え(男女ロッカー) 2F	
15:30~18:00 (実技)	<b>私のアクアプログラムの実際♪</b> by 藤原厚志(クロスアクア)30分 by 中川美穂(ボディーアクア)45分 by 坪井啓子(軸アクア)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 5点 [セラピー]ATRI/CECs 5点 [ワッツ]WATSU/CECs 5点  
 [ビデオ]AEA/CECs 3点(3本) [マタニティ]MBA/MAQ 2点

## |セ|ラ|ピ|ー|国|内|総|会| Pre Fitness and Post Rehabilitation



8月10/11/12日(土・日・祝)3日間/川崎

□JR南武線/東急田園都市線「溝の口駅」下車。  
 □丸井側出口より徒歩20分(イトーヨーカ堂/養護学校付近)

※駐車場使用不可



会場: NECグリーンスイミングクラブ溝の口

〒213-0011 川崎市高津区久本3-7-4 Tel:044-811-2035

www.neclivex.co.jp/gsc/mizonokuchi/



## The219th AQUA FORUM 21 in Kawasaki

### 第219回アクアフォーラム21

2019年6月23日(日)

NECグリーンSS溝の口  
(川崎市高津区)

第220回:2019年9月15日 アカデミアソシア(札幌)  
 第221回:2019年12月1日 田園スイミング(川崎)  
 第222回:2020年2月未定 未定(埼玉)



主催:(株)アキ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。



## 第219回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)

### 藤原厚志 (ふじわら・こうじ)

■東京都 ■フリー

専門学校栄養士科卒業。都内大手フィットネスクラブ勤務後、フリーとして活躍。いつも上機嫌で好感度バツグン。指導経験の豊富さが売り。アクア指導歴18年。エアロ指導歴20年。ウエイト指導歴20年。スイミング指導歴10年。ADI & AEA/HYDRO 認定指導者。栄養士。

### 中川美穂 (なかがわ・みほ)

■東京都 ■理学療法士。

医療法人財団健和会柳原病院勤務。健康運動実践指導者。介護予防運動指導員。アクア指導歴16年。ウエイト指導歴8年。スイミング指導歴10年。ADI & AEA 認定指導者。

### 坪井啓子 (つばい・けいこ)

■愛知県 ■アクアブルー・オヴティ代表指導者育成に長けた日本を代表するアクアリーダーの一人。全国講習会講師歴任。アクア指導歴31年。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。'05/'06/'08/'14(Tanpa) IAFc 日本代表講師。'15ATS(Ai Chi) 日本代表講師。

## 第207回アクアフォーラム21のご報告

■2017年6月25日(日)  
■NECグリーンSS溝の口(川崎市高津区)  
■|高橋彩子|市川由紀子|細井知子  
|(敬称略/講師順)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓  
<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/31677.html>



## “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ひしています。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。



**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。



**思考より「行動」を伸ばす**  
考えることは大切です。が、考えているだけでは何も始まりません。何も変わりません。考えたことを行動に移すことで何かが変わり、何かが始まります。アクアの指導も同じです。実行しましょう!思考を行動に移しましょう。



**第207回AF21講師**  
幅広い指導ジャンルの高橋彩子さん(フリー)。北の国の肝っ玉母ちゃんこと市川由紀子さん(スポーツアカデミー)。そしてIAFC(国際総会)で大好評だった細井知子さん(スタジオ・ムツター代表)。新旧沙汰否リーダーたちでした。





■藤原厚志 **Kouji Fujiwara**  
 ■フリー  
 ■ADI&AEA/HYDRO 認定者

ご講師から一言

参加して頂く皆様に少しでも刺激になる様な時間をご提供させて頂きたいと思っております。

X&C<コア&センター>アクアピクス

色々なエクササイズが存在する世の中。どれが良い悪いはなく、それぞれに良い効果や結果がついてきます。そして、それは人間の36の基本動作に繋がると思っています。スムーズに無理なく使える身体へと。今回はねじる・ひねる・コアと体幹にフォーカスしていきます。

□レベル：ビギナー（初級者向け） □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



In Aqua Sana Est(健康は水の中にある)



■中川美穂 **Miho Nakagawa**  
 ■理学療法士(病院勤務)  
 ■ADI&AEA/HYDRO 認定者

ご講師から一言

アクアが大好きです！理学療法士として学びの多い日々を過ごしております。もっと勉強と技術向上が必要だと痛感しています。1日1回は「水」に浸からないと落ち着かない今日この頃…。

身体の内側を考えるアクア～呼吸・循環

水の環境+運動は、身体にどんな影響を与えているのか。運動器（筋肉・関節）に色々な影響を与えているのはもちろんですが、身体の内側で働いている肺や心臓にも多くの影響を与えています。その影響を踏まえ、高齢者が安全に参加できるプログラム構成をご提案します。

□レベル：ビギナー（初級者向け） □フォーマット：ロー（低強度） □システム：カーディオ（循環系） □カテゴリー：ダンス・コリオ（ダンス者系） □ギア：なし



第168回アクアフォーラム21(10年10月 / 兵庫)



■坪井啓子 **Keiko Tsuboi**  
 ■(有)アクアブルーオヴティ取締役  
 ■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定者

講師から一言

クラブの為にではなく参加者の為に動く1つ1つが、逆にクラブの重みとなると気付いた前期高齢者です。

軸アクア "Jiku" AQUA vol. 肩甲骨と骨盤編

身体の構造的な軸は関節の数だけ存在します。体幹軸がブレると、それに連動し肩軸と股軸にも傾きが生じバランスが崩れます。陸上で荷重され困難な多関節運動を水中では容易に活用できます。日常動作の改善からスポーツパフォーマンスの向上まで効果を得られる内容です。動作の軸を整える効果をぜひご体験ください。

□レベル：アルタネイト（初中上級者向け） □フォーマット：ロー&ミディアム（低中強度） □システム：トナーリング&リカバリ（筋力/関節系） □カテゴリー：シェープアップ&ボディーバランス（痩身/姿勢系） □ギア：なし



第186回アクアフォーラム21(14年2月 / 東京)



### 第219回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

'19年6月23日(日) NECグリーンSS溝の口(川崎市高津区)

参加

不参加 (次回要項送付)

氏名(フリガナ)		生年月日	年	月	日
		性別	<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 税込)		<input type="checkbox"/> ADI & AEA/ATRI 認定者(¥5,000 税込)		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219回アクアフォーラム21('19年6月23日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'19年9月末日

氏名(フリガナ)		※AEA/ATRI 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"/> 219-A	A: 藤原厚志 [アクアピクス]	¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 219-B	B: 中川美穂 [内側を考えるアクア]	¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 219-C	C: 坪井啓子 [軸アクア]	¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> AEA/CECs 発行
※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》

(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