

**受講費用 1名¥13,700(+税)
(税込¥14,800)**

費用の中には①テキスト代、②昼食代が含まれています。

申込方法 定員20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。定員になり次第締め切ります。先着順。
- 2. 受講費用**
申し込んだ方には開講案内書を送付します。受講費用は開講案内書に従ってお振り込みください。
- 3. テキスト送付他**
ご入金を確認後、原則として1ヶ月前に送付します。一部の資料は当日配布します。
- 4. 受講不可**
諸般の事情で受講出来なくなった方はお早めにご連絡ください。施設運営の都合上、1ヶ月前よりキャンセル料がかかります。詳しくは開講案内書をご参照ください。
- 5. その他**
ご不明な事やご不安な点があれば、お気軽にご相談ください。

受講者の方へ

陸上スキルは今回はありません。ウエア上下・シューズ他のご持参は不要です。



第7回【講師】阪本朋子 | 細井知子 | 原 恵 (敬称略)

この講習会はAEA認定者が対象ですが、認定資格をお持ちでない方も受講できます。ご相談ください。

AEAステップアップ・アクア講習会日程表

日程	時間	講座(内容)♪[プール]
1日間	09:30	受付
	10:00~10:15	オリエンテーション
	10:30~11:15	講義:パワーダンス《アクアロジック・コンセプト》 by 原 恵 ※プールサイド
	11:15~11:45	デモ:パワーダンスの実際 by 原 恵♪
	12:00~13:00	昼休み(昼食付き)
	13:00~13:30	講義:コリオダンス《難易度アップの仕方》 by 細井知子
	13:40~14:10	講義:スローダンス《強度を低めた緩やかなテンポ》 by 阪本朋子
	14:30~15:15	デモ:コリオダンスの実際 by 細井知子♪
	15:20~16:05	デモ:スローダンスの実際 by 阪本朋子♪
	16:25~17:15	パネルディスカッション: 〈これからのアクアダンスを考える〉 by 阪本朋子 / 細井知子 / 原 恵
17:30	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]AIRE/CECs 5点 [ワッツ]WATSU/CECs 5点



世界で唯一のアクア・ブランド

【会場】 オンワード総合研究所

〒224-0012 横浜市都筑区牛久保3-9-3 TEL:045-912-8812
 ■東急田園都市線「鷺沼駅」よりタクシーで5分。■横浜市営地下鉄「中川駅」よりタクシーで5分。■東急田園都市線「たまプラーザ駅」より路線バスにて約10分「研究所前」下車徒歩5分。※駐車場使用可(事前にご相談ください)



これを逃すと
次は2年後!

ワンステップラエのアクアへ

2019年度

AEAステップアップ・アクア講習会

第7回:7月7日(日)横浜

第8回:2021年/予定



主催:(株)アック アイナミック研究所 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

最小の実行・最大の思考

Act Minimum, Think Maximum

最大範囲で考え、最小単位で指導する。経験や知識を凝縮し、密度を引き上げ、精度を磨き、参加者の立場に立ち、最も適切な内容に絞り込んだことを教える。指導内容はシンプルでミニマムに、しかし指導範囲のコンテンツは出来る限り多くする。このステップアップ講習会ではそれを実践するトレーニングです。現状に満足せず **"More than Better"** なアクアを創り出しましょう。



第7回AEAステップアップ・アクア講習会講師



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28年。健美操指導歴26年。JAEA/健美操/ヨガ認定者。ADI & AEA/AiChi 認定指導者。



細井 知子 (ほそい・ともこ)

■東京都 ■スタジオ・ムッター代表

'15 (Tampa) IAFC 日本代表プレゼンター。首都圏の人気イントラとして活躍。元メガロス・テクニカルサポート・スタッフ。各種講習会講師歴任。アクア指導歴25年。エアロ指導歴25年。ADI & AEA/HYDRO/AiChi 認定指導者。



原 恵 (はら・めぐみ)

■千葉県 ■AD 研究所スぺシャルスタッフ

'01/'02/'05 (San Diego) IAFC 日本代表講師。ENAF (フラスカ) プロアワード受賞者。アクア指導歴29年。スイミング指導歴13年。ADI & AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi 認定指導者。AEA/HYDRO ナショナルトレーナー。



ジュリー・シー

Julie See

AEA (全米アクアエクササイズ協会) 会長。パーソナル・ボディートレーナーズ社副社長。「アクアエアロビクス」他著書多数。1991年/1994年/1996年/1998年/2000年/2002年/2009年来日。



今野 純

Jun Konno

アイチ考案者。'92AEA 普及功労賞/'93-'99AEA 産業貢献賞。'96ATRI ツナミアワード受賞者。AEA (全米アクアエクササイズ協会)/ATRI (米国アクアセラピー&リハビリ研究所) 顧問。アクアダイナミクス研究所所長。

Aquatic Teaching Platform

Verbal Cueing

バーバル・キューイング

Non Verbal Cueing

ノンバーバル・キューイング

Smooth Transition

スムーズ・トランジション

Safe Demonstration

セーフ・デモンストレーション

Cueing Techniques

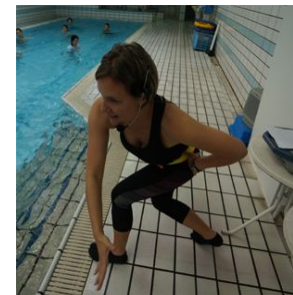
キューイング・テクニック

Motivation Strategy

モチベーション・ストラテジー

Deck Instruction Skills

デッキ・インストラクション・スキル



AEA ナショナル・トレーナー

AEA/Japan Training Specialist

日本でのAEA (全米アクアエクササイズ協会) アクア養成コースを通じて、アクアの基本と応用を指導。日本人AEA認定者を代表して国際的なプレゼンターを歴任するアクアリーダーの方々です。

氏名(フリガナ)		資格	<input type="checkbox"/> AEA 認定者 <input type="checkbox"/> ATRI 認定者 <input type="checkbox"/> 一般者 <input type="checkbox"/> WATSU/HYDRO/AiChi 認定者	
現住所	〒	Tel:		Cell:
		E mail:		
勤務先	〒	Tel:		Fax:
受講費用	<input type="checkbox"/> AEA 認定者(¥14,000+ 税) <input type="checkbox"/> ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi 認定者(¥16,000+ 税) <input type="checkbox"/> 一般者(¥19,500+ 税) ※昼食代込み		性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義		

(株) **アア 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 FAX:045-544-9390

3つのアクアダンス

～スローダンス | コリオダンス | パワーダンス～

- ◎心と身体のバランスを高めるリラクゼーション「水中健美操」⇒スローダンス
- ◎リズムカルなルーティーンで効果を引き出す⇒コリオダンス
- ◎大きな表層筋と小さな深層筋の役割を意識する⇒パワーダンス

今回のステップアップはこの3つのタイプの異なるアクアダンスを体感。これからのアクアダンスはどのように展開するのかその指針と方向を考えます。



阪本 朋子
＜スローダンス＞



細井 知子
＜コリオダンス＞



原 恵
＜パワーダンス＞

ステップアップ（全日）講習会 **¥14,800(税込)**



■ 09:30 ~ 17:30

※昼食付き

■ オンワード総合研究所（横浜市）

第7回 AEA アクアフィットネス ■ 7月7日（日）

3つのアクアダンス

～スロージャンプ | コリオダンス | パワーダンス～



一般者受講可

第9回 ATRI アクアセラピー ■ 11月23日（祝）

セラピーのゴール 3つのターゲット

～呼吸 | 姿勢 | 歩行～



一般者受講可

パーソナルセラピー特訓クリニック

四大セラピーメソッド 月2回/3ヶ月 ¥12,000/計6回

ワッツセラピスト ワッツ練習会

ワッツ実習250時間へチャレンジ 月2回（3時間/1回） ¥1000/1回

お申し込みはインターネットでもOK！
www.aqua-adi.co.jp/