

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”のことです。

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218回アクアフォーラム21 日程表

2019年4月22日(月)

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)	私のアクアプログラムの考え方 by 山田龍王(フリー) by 秋山尚子(シンフススポーツ) by 坂上加奈子(フリー)	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)	私のアクアプログラムの実際♪ by 山田龍王(アクア・サーキット)30分 by 秋山尚子(シニア・アクアダンス)45分 by 坂上加奈子(アクア・サーキット)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

□吉祥寺駅南口(公園口)よりバス10分/新川経由バスで「NTTデータビル前」下車徒歩3分
□三鷹駅南口よりバス15分/仙川・杏林大学・野ヶ谷行きバスで「新川通り」下車5分



会場: **セサミスポーツクラブ三鷹**
〒181-0013東京都三鷹市下連雀8-4-29
<http://www.cesame.co.jp/mitaka/access.html>



The218rd AQUA FORUM 21 in Mitaka

第218回アクアフォーラム21

2019年4月22日(月)

セサミスポーツクラブ三鷹 (東京都三鷹市)

第219回:2019年6月23日 NBCグリーン溝口(川崎)
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)



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>のど実際にくヤル>のどでは大違いです。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よ。

“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。

第218回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



山田龍王(やまだ・りき)

■東京都 ■フリー
大学卒業後、都内大手フィットネスクラブでフリーとして活躍。明るさ前向きさ。勉強好き。各クラブ人気イントラとしてメンバーから支持される。アクア指導歴2年。スイミング指導歴2年。ADI & AEA 認定指導者。



秋山尚子(あきやま・なおこ)

■埼玉県 ■シワ・スポーツ・サービス・アートディレクター
北関東の老舗スイミングスクールで水泳指導。スイミングプールの活性化にはアクアは不可欠と企画導入に励んでいる。健康運動実践指導者。アクア指導歴14年。Aスイミング指導歴17年。DI & AEA/ATRI/HYDRO/Ai Chi 認定指導者。



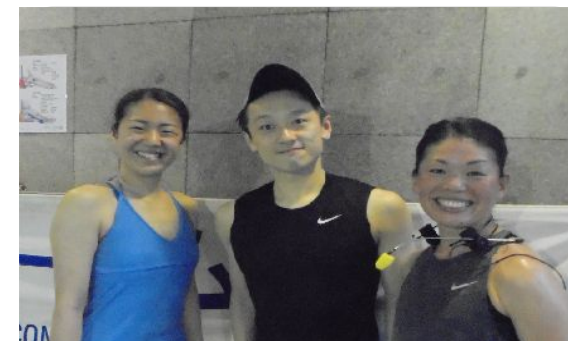
坂上加奈子(さかがみ・かなこ)

■東京都 ■フリー/AEA ナショナルトレーナー
都下老舗スイミングクラブに15年勤務後、フリーへ。アクア指導歴24年。健康運動実践指導者。ADI & AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi 認定指導者。IAFC'09/'10/'14(Palm Harbor)日本代表講師。

第206回アクアフォーラム21のご報告

■2017年4月17日(月)
■セサミ三鷹(東京都三鷹市)
■|中野智史|梅澤左保里|坂上加奈子| (敬称略/講師順)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓
<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/30919.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。



初講師はドキドキハラハラ
初めて講師を引き受けてくれる人へ。適度の緊張がイイですね。飛躍への原動力になります。時には同業者の前に立つ。この勇気が飛躍につながります。一つ上のステージへ。この緊張感が自分を引き上げてくれます。お疲れさまでした。



第206回AF21講師
金沢のメンズ若手リーダー中野智史さん(フリー)。関東で活躍中の若手リーダー梅澤左保里さん(フリー)。IAFC(国際総会)やKAEA(韓国)でも絶賛された坂上加奈子さん(AEAトレーナー)。ニューリーダーの活躍に期待します。



- 山田龍王 **Riki Yamada**
- フリー
- ADI&AEA/HYDRO 認定者

講師から一言

キツイ！って顔が大好きです！初講師、精一杯頑張ります。若輩者ですが、よろしくお願ひいたします。

アクアHIIT～全力30分～

ここ最近で強度の高い運動の需要が多くなっている傾向が見受けられます。そこで今回はお水の中でHIITを実践するに当たり、陸上で行うインターバルトレーニングとはまた一味違ったお水の中ならではの動きで、安全、なおかつ効果的なレッスン内容をお伝えできればと思います。

□レベル：インター（中級者向け） □フォーマット：ハイ（高強度） □システム：トーンニング（筋力系） □カテゴリー：サーキット（コンディショニング系） □ギア：なし



In Aqua Sana Est (健康は水の中にある)



- 秋山尚子 **Naoko Akiyama**
- 株式会社 シンワ・スポーツ・サービス アクアディレクター
- ADI&AEA//ATRI/HYDRO/AiCh 認定者

講師から一言

1日1回は「水」に浸からないと落ち着かない今日この頃…。

AQUA Ex～繋～

動きの繋がり・参加者自身の心と身体の繋がり・お客様とインストラクターの繋がりが、レッスン参加の第一歩と継続の鍵に。このバランスを大切に、参加者1人1人に対話しながらレッスンを進める普段通りのアクアをご紹介します。

□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：スペシャル（高齢者系） □ギア：なし



第196回アクアフォーラム21(15年11月 / 兵庫)



- 坂上加奈子 **Kanako Sakagami**
- フリー
- ADI&AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiCh 認定者
- IAFG'17(Tampa)日本代表講師

講師から一言

元気な時も、ちょっと落ち込んでいた時もアクアフォーラムから帰る道では、明日のレッスンが楽しみになった私。今回も皆様とそんな時間を過ごせることを楽しみにしております。よろしくお願ひします。

アクア・インターバル・コンディショニング～血行の良いカラダ作り～

歩く動作は身近にできる全身運動。歩く動作は私達が一生続けたい動作のひとつであり、身体を動かす基本の動作でもあります。しかし、歩くとすぐ疲れてしう、どこかに不調を感じるという方も少なくないようです『脚で踊るアクアダンス』 + 『コンディショニング』このプログラムは『歩き』そして、便利になった生活や動きの癖により使い忘れてしまっている『筋肉』この2つにアプローチをし、心肺持久力の向上、血行不良の改善、そして歩きたくなるカラダ作りを目指していきます。

□レベル：ビギナー・インター（初級者向け） □フォーマット：ロー・ミディアム（低中強度） □システム：カーディオ（循環系） □カテゴリー：インターバル（コンディショニング系） □ギア：なし



第13回フィットネス国内総会(18年8月 / 横浜)



第218回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

'19年4月22日(月) セサミスポーツクラブ三鷹(東京都三鷹市)

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:		
		Email:			
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218回アクアフォーラム21('19年4月22日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'19年6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:	
		Email:		
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"/> 218-A	A: 山田龍王 [アクア・サーキット] ¥3,000+ 税			<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 218-B	B: 秋山尚子 [シニア・アクアダンス] ¥3,000+ 税			<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 218-C	C: 坂上加奈子 [アクア・サーキット] ¥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