

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220回アクアフォーラム21 日程表

2019年9月15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	講義室
13:00~13:10	オリエンテーション	
13:20~14:30	私のアクアプログラムの考え方 (講義) by 佐藤真理(スポーツアカデミー-佐沼) by 吉田賢一(フリー)	
14:30~15:00	移動&着替え(男女ロッカー)2F	プール
15:00~17:00	私のアクアプログラムの実際♪ (実技) by 佐藤真理(アクアダンス)45分 by 吉田賢一(アクアダンス)45分	
17:30	終了	

※施設・講師等の都合で内容&時間が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

|ア|ク|ア|特|別|講|習|会|

Aquatic Exercise Special Workshop



←2月22-23日(土/日)
by ザビア・ベガス
(スペイン)



10月24-25日(土/日)→
by シルビア・セナティ
(イタリア)

□地下鉄真駒内駅より川沿方面バス『川沿5条2丁目』下車。

□コープさっぽろソシア3階

□駐車場:300台完備(有料)



会場: **スポーツアカデミーソシア**
 〒札幌市南区川沿5条2丁目3
<http://spoaca.kaikou-g.co.jp/socia/>



The219th AQUA FORUM 21 in Sapporo

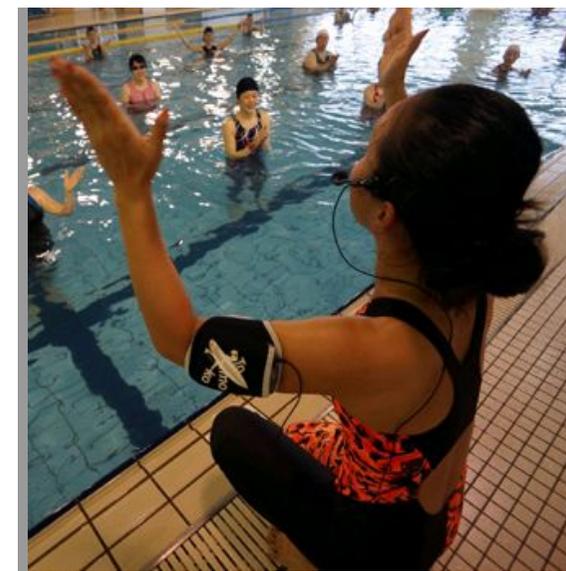
第220回アクアフォーラム21

2019年9月15日(日)

スポーツアカデミーソシア

(札幌市南区)

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)
 第223回:2020年4月未定 未定(東京)



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。

第220回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



佐藤真理 (さとう・まり)

■岩手県
■スポーツアカデミー佐沼マネージャー
所属法人東北チェーンエリアの中心的な現場リーダーとして勤務。プール・ジム・スタジオと幅広い指導分野で活躍中。アクア指導歴19年。スイミング指導歴25年。ADI & AEA/ATRI/HYDRO 認定指導者。



吉田賢一 (よしだ・けんいち)

■東京都 ■フリー
'01/'03/'04/'07IAFC 日本代表講師。'07 韓国アクア総会日本代表講師。全国規模講習会講師歴任。アクア指導歴26年。スイミング指導歴35年。エアロ指導歴14年。ADI & AEA/HYDRO/AiChi 認定指導者。

第208回アクアフォーラム21のご報告

■2017年9月23日(日)
■スポーツアカデミーソシア(札幌市南区)
■| 渡辺かおり | 梶山知子 | 韓 順亜 |
(敬称略/講師順)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓
<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/32332.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。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208回AF21講師
ベテランの安定感を発揮した渡辺かおりさん(フリー)。関西で売れっ子の梶山知子さん(フリー)。ダイナミックな動きが魅力的な韓順亜さん(フリー)。今後ますますの活躍をお願いします。



■佐藤真理 Mari Satou
 ■スポーツアカデミー佐沼マネージャー
 ■ADI&AEA/ATRI/HYDRO 認定者

ご講師から一言

人生3回目の北海道。東北から熱い思いを抱えていきたいと思います。

アクアダンス～足の裏を意識する大切さ～

アクアダンスの魅力は、陸上では難しい動作も水中では出来ること。片足バランス、ジャンプ、前後左右開脚。それを支えてくれているのが『足の裏』。つま先、踵、足の裏全体それぞれで、しっかり踏んばることで、1つの姿勢の取り方も変わってきます。色々な方向へ動けることの楽しさを感じていただければと思います。

□レベル：インター（中級者向け） □フォーマット：ミディアム（中強度） □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205回アクアフォーラム21(17年2月/東京)



■吉田賢一 Kenichi Yoshida
 ■フリー
 ■ADI&AEA/HYDRO/AiCh 認定者

ご講師から一言

北海道の皆様とお会いできるのが楽しみです。またその他都道府県の皆様、連休に北海道旅行を兼ねてご参加されてみてはいかがでしょうか？

吉田流；これからのアクア・3つのご提案

近年スタジオやジムのプログラムはますます多種多様な広がりを見せ、お客様のいろいろなニーズにお応えしています。それであればプールでも、アクア=音楽に合わせて踊るだけではなく、目的や効果を明確に打ちだしして分化すると魅力が高められると思います。私は現在、「踊る」「鍛える」そしてスローな曲に合わせて「ほぐす」の全く違うベクトルのアクアを試していますので、今回はその内容をご紹介します。

□レベル：ビギナー&インター（初中級者向け） □フォーマット：オール（全部） □システム：オール（全部） □カテゴリー：ダンス&サーキット・スペシャル（ダンス系他） □ギア：なし



第209回アクアフォーラム21(17年10月/川越)



2020年

|ア|ク|ア|特|別|講|習|会|

Aquatic Exercise Special Workshop

2月22-23日(土/日)
 by ザビア・ベガス
 (スペイン)



10月24-25日(土/日)
 by シルビア・セナティ
 (イタリア)





第220回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

'19年9月15日(日) スポーツアカデミーソシア(札幌市南区)

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220回アクアフォーラム21('19年9月15日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'19年12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"/> 220-A	A: 佐藤真理 [アクアビクス]	¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 220-B	B: 吉田賢一 [アクアダンス]	¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
				<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