参加費用　１名￥7,200（一般者）
１名￥5,100（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。

※参加費用には消費税（１０％）が含まれています。

申込方法　定員25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（コロナ感染防止対策）

講義では検温→消毒→マスクの着用。ロッカーは少人数入れ替えでお願いします。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223回アクアフォーラム21日程表

2020年8月31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 カールソンそのみ(フリー) by 細川愛子(フリー) by 末吉裕美(フリー)	
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 カールソンそのみ(ヘルスケア・アクア)30分 by 細川愛子(アクア・サーキット)30分 by 末吉裕美(オールラウンド・アクア)30分	プール 1F
18:15	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　10点　［セラピー］ATRI/CECs 10点　［ワッツ］WATSU/CECs 10点
［ビデオ］AEA/CECs 6点（3本）［マタニティー］MBA/MAQ 2点　【新コロナ感染予防対策点数2倍】

｜ア｜ク｜ア｜ト｜ッ｜プ｜

｜アクアセラピー｜アクアフィットネス｜

TOP6

12月05/06日(土・日)2日間/ 東京・町田

□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

AQUA DYNAMICS INSTITUTE

The223rd AQUAFORUM21inMitaka

第223回アクアフォーラム21

2020年8月31日(月)

セサミスポーツクラブ三鷹
(東京都三鷹市)

第225回：9月28日　オーク鶴ヶ島（埼玉県川越市）
第224回：11月22日　NECグリーン溝の口（川崎市）
第226回：11月22日　リゾ鳴尾浜（兵庫県西宮市）

主催：(株)アクアダイナミックス研究所 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。定期的に集い、互いにアイディアを分かち合い、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！」…などチョット興味のある方も大歓迎です。アクアは＜ミル＞のと実際に＜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。

“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いしています。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223回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)

カールソンそのみ（かーるそん・そのみ）

■神奈川県　■フリー

日米両国でアクアエクササイズのインストラクターとして活躍。経験豊富な指導経験がある。日米のアクア事情に詳しい貴重な存在。アクア指導歴18年。ACEパーソナル指導認定者。ADI＆AEA/ATRI/HYDRO/Ai Chi認定指導者。

細川愛子（ほそかわ・ちかこ）

■愛媛県　■フリー

公共施設で水陸双方、多様な運動指導を経験後、フリーへ。大阪市内を中心に週24本、レギュラーレッスンを担当する“売れっ子”インストラクター。アクア指導歴21年。ウエイト指導歴21年。健康運動指導士。ADI＆AEA/HYDRO/AiChi認定指導者。

末吉裕美（すえよし・ひろみ）

■神奈川県　■AEAナショナルトレーナー

スイミングクラブで水泳指導する傍らアクアの普及向上に尽力。アクア指導歴26年。スイミング指導歴34年。ADI＆AEA/HYDRO/AiChi認定指導者。IAFC'01/'03/'05/'13日本代表講師。KAEA2019（韓国ソウル）日本代表講師。

第212回アクアフォーラム21のご報告

■2018年2月26日(月)
■オーク川越（埼玉県川越市）
■石米実千代｜太田　藍｜田沼栄一｜（講座順／敬称略）

詳しくは、こちらへ　↓↓↓
https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/34001.html

2022～'23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212回AF21講師

スローテンポのアクアに挑んだ石米実千代さん（フリー）。水陸での動きの違いを表現した太田　藍さん。そして、何度も国際総会日本代表に選ばれたメンズアクアの第一人者の田沼栄一さん。いずれも圧巻のアクアプログラムでした。

第223回アクアフォーラム21講座プロフィール　　'20年8月31日／セラミスポーツクラブ三鷹(東京都三鷹市)　　実技教材ビデオ・申込締切／'20年11月末日

■カールソンそのみ　Carlson Sonomi
■フリー
■ ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定者

講師から一言

楽しく、すこやかに・・・からだの中と外の水【in aqua sana ast!】

【いつものプールでセルフケア】

いつものﾌﾟｰﾙで（日々変化している体と）日常の動作を参考に（水中で行う動きと繋げ易い）親しみやすいキューイングで（言葉掛け）参加者各自が自身の体への意識を“点から線”へ結ぶ（ラク・トク・ベンリな）セルフケア（気づき）です。

□レベル：ビジナー（初級者向け）□フォーマット：ロー（低強度） □システム：コンディショニング（調整系）□カテゴリー：ボディーバランス（姿勢矯正系）□ギア：なし

In Aqua Sana Est(健康は水の中にある)

■細川愛子　Chikako Hosokawa
■フリー
■ ADI&AEA/HYDRO/AiCh 認定者

講師から一言

関西在住20年以上になりましたが、根っこの部分は愛媛のマジメな人間です。

アクアHIIT･ROCK～滾(たぎ)る～

今までアクアプログラムに参加していなかった方が、トレーニングクラスを設けることで参加するようになりました。その経験を今回は紹介したいと思います。ＴＡＢＡＴＡプロトコールを軸に45分間でワークアウトできるプログラムつくりをお伝えします。全身持久力系と部位別トレーニングをミックスした内容です。激しく楽しく身体を鍛えましょう！

□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：トーニング（筋力系）□カテゴリー：サーキット＆インターバル（コンディショニング系） □ギア：なし

第203回アクアフォーラム21(16年11月／兵庫)

■末吉裕美　Hiromi Sueyoshi
■フリー(AEA ナショナルトレーナー)
■ADI&AEA/WATSU/HYDRO/AiChi認定者
■ KAEA'19(Korea)日本代表講師

講師から一言

昨年家族が増えました。名前は虎雄です。3月で1才。体重は5.4kg。大きく元気に育っています。

ＳＴＲＥＡＭ　ＡＱＵＡ
～水の流れと体幹を意識して～

今回のタイトルのＳＴＲＥＡＭ（ストリーム）とは、流れを意味します。水の流れの心地良さとプログラムの流れのスムースさを表現します。私のプログラムのコンセプトはSimple・Easy・Smooth。老若男女問わず、誰もが参加できるプログラムを目指します。これこそアクアの醍醐味だと思うからです。レッスン後の身体の変化・・・感じて下さい。

□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：シェープアップ（痩身美容系）□ギア：なし

第211回アクアフォーラム21(17年12月／川崎)

第223回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

‘20年8月31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 性別	年　月　日 □女　□男
現住所	〒	Tel: Emai:	Cel:
本社(会社名)	〒	Tel: Website:	Fax:
事業所(クラブ名)	〒	Tel: Website:	Fax:
受講費用(税込)	□一般者(￥7,200 税込)　□ADI & AEA/ATRI 認定者(￥5,100 税込)	指導経験	□無　□有(約　年)
連絡&送付先	□自宅　□本社(会社)　□事業所(クラブ)	領収書宛	

(株) アクア ダイナミックス 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223回アクアフォーラム21(‘20年8月31日)
実技ビデオ教材 申込書

FAX:045-544-9390

締切日/’20年11 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: Emai:	Cel:
品番/素材	教材&講師名（敬称略）　□DVD　□BD(ブルーレイ)	金額	ビデオ救済（記入不要）
□223-A □223-B □223-C	A：カールソンそのみ［ヘルスケア・アクア］¥3,000+税 B：細川愛子［アクア・サーキット］¥3,000+税 C：末吉裕美［オールラウンド・アクア］¥3,000+税		□ビデオ送付 □レポート受理 □AEA/CECs発行 ※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。
※送料別途加算。	合計		

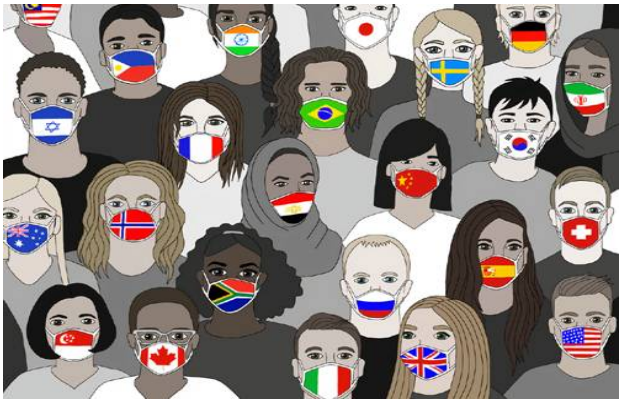
(株) アクア ダイナミックス 研究所
〒223-0053 横浜市港北区綱島西2-13-7-301　TEL:045-544-9098　www.aqua-adi.co.jp

－－－

★┐
◆ With コロナ時代　各種養成&講習会

3蜜（密集｜密閉｜密接）を可能な限り避けて運営します。ご協力をお願いします。

｜定員限定｜実施時間短縮｜



｜検温｜消毒｜マスク｜社会的距離｜

(株) アクア ダイナミックス 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