

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224回アクアフォーラム21日程表

2020年11月22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	私のアクアプログラムの考え方(講義) by 神吉しゅう(フリー) by 鈴木久美子(アクアブルオヴティ) by 葉山亜希恵(コンフォーター)	
15:00~15:30	移動&着替え(男女ロッカー)2F	
15:30~18:00	私のアクアプログラムの実際♪(実技) by 神吉しゅう(ヌードルアクア)30分 by 鈴木久美子(ダイナミックアクア)30分 by 葉山亜希恵(ダイナミックアクア)30分	プール 1F
18:15	終了	

※施設・講師等の都合で内容&時間に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 【新型コロナ感染予防対策点数2倍】

# ア | ク | ア | ト | ツ | プ |

アクアセラピー | アクアフィットネス |




<https://www.aqua-adi.co.jp/info/41512.html>

12月05/06日(土・日)2日間/東京・町田

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/](http://www.neclivex.co.jp/gsc/mizonokuchi/)



## The224rd AQUA FORUM 21 in Kawasaki

### 第224回アクアフォーラム21

2020年11月22日(日)

NECグリーンスイミングクラブ溝の口  
(川崎市高津区)

第225回:9月28日 オーク鶴ヶ島(埼玉県川越市)  
第226回:11月22日 リゾ鳴尾浜(兵庫県西宮市)  
第227回:2021年2月 未定



主催:(株)アqua 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まっています。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。

## “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224回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



### 神吉しゅう (かんき・しゅう)

■中国北京 ■フリー

中国で大学卒業後に訪日。多彩な才能を活かしてフィットネス指導者へ。主に関西の公営施設を中心に指導。好評を博している。母国中国でのアクア普及を目出している。SC 協上級インストラクター。Jafa アクア認定者。アクア指導歴8年。エアロ指導歴12年。ウエイト指導歴10年。ADI & AEA/ATRI 認定指導者。



### 鈴木久美子 (すずき・くみこ)

■新潟県 ■アクアブルーオヴティ・スタッフ  
大手スイミングクラブ→フィットネスクラブを経て、フリーへ。その後、坪井啓子さんの影響を受け、新潟→名古屋へ移転。持ち前の明るさと熱意が身上。アクア指導歴17年。スイミング指導歴17年。ADI & AEA/HYDRO/Ai Chi 認定指導者。



### 葉山亜希恵 (はやま・あきえ)

■千葉県 ■コンフォーター/JEXER アクア養成講師  
メディカルフィットをテーマにプログラム開発研究。大手スポーツクラブ社員教育担当。アクア指導歴23年。ウエイト指導歴15年。スイミング指導歴10年。ADI & AEA/HYDRO/AiChi 認定指導者。IAFC' 09/11 (Orlando) 日本代表講師。

## 第213回アクアフォーラム21のご報告

■2018年4月23日(日)

■セサミスポーツ三鷹(東京都三鷹市)

■東田悦子 | 井上みどり | 柚木典子 |  
(講座順 / 敬称略)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓  
<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/35002.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213回AF21講師

水中ウォーキングの効果的な歩き方を披露した東田悦子さん(フリー)。ベテランの安定感だった井上みどりさん(フリー)のアクアダンス。そして、IAFC常連の柚木典子さん。雰囲気は海外のプレゼンでした。





- 神吉しゅう **Shu Kanki**
- フリー
- ADI&AEA/ATRI/ 認定者

### 講師から一言

怪我から救ってくれた水が大好きです。多くの方に水の魅力を伝えられるAQUAを教えることに。

### 【ヌードルで水中エクササイズ】

#### ～筋肉・関節～

カラフルなヌードルを使用し、ストレッチ、関節アプローチ、筋力アップ、リラクセスを内容とした遊びながら楽しい水中エクササイズです。5分ウォームアップ、ヌードル使用法を紹介。20分関節アプローチしながら、ヌードルを水中に押す、引く、折り曲げるなどの動作で筋力アップを目指す。5分リラクセスタイム。エクササイズの強度は個人の体力により調整可能です。

- 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：トレーニング（筋力系） □カテゴリー：シェープアップ（瘦身系） □ギア：ヌードル



アクアチャレンジ' 19(19年12月/川崎)



- 鈴木久美子 **Kumiko Suzuki**
- アクアブルーオヴティ・スタッフ
- ADI&AEA/HYDRO/AiCh 認定者

### 講師から一言

愛知県に住み丸11年。ようやく名古屋観光の案内が出来るようになりました。

### 【DYNAMIC☆AQUA】

アクアダンスには、音楽に合わせてコリオを覚える刺激と水中という環境ならではの3D抵抗や浮力を活かして動く楽しさがあります。『DYNAMIC』力強く、生き生きとした意味合いの元、それらを引き出せるように、ダンスの中にも水の特性を活かし、トレーニング要素も混じえた内容をお届けします。アクア盛り上げ隊の皆様、ぜひ集合してください。

- レベル：ビジナー（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（循環系） □カテゴリー：ダンスコリオ（ダンス系） □ギア：なし



第193回アクアフォーラム21(15年4月/三鷹)



- 葉山亜希恵 **Akie Hayama**
- コンフォーマー(ジェクサーアクア養成講師)
- ADI&AEA/HYDRO/AiCh 認定者
- IAFC'09/11(USA)日本代表講師

### 講師から一言

インストラクター全力！ワーキングマザー全力！6歳児に負けないパワーを現場で毎日いただいています。

### 【AQUA of MULTI (マルチ)】

#### ～ Lesson & Humanity ～

長年、アクアインストラクターとして様々な場面、沢山の方と出会いました。最初の6年は、コリオグラフィーに夢中で自分が楽しかった。次の6年は、自分のレッスンを作り上げたくて必死でした。また次の5年は、私がお客様にできる最高のレッスンを追求した。次の6年は、私が経験して得たモノを沢山の方に伝えたい。この23年で現場で学び、養成コースなどの育成で形にしたモノをこのレッスンに詰め込みました。プログラミング（リニアからコンビネーション）や動作（ウォーキングからジャンピング）、コミュニケーション、人間性・・・マルチな内容をマルチな人に提供できるレッスンをご紹介します。



第195回アクアフォーラム21(15年10月/川越)



### 第224回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

‘20年11月22日(日) NEC グリーンスイミングクラブ溝の口(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(¥7,200 税込)		<input type="checkbox"/> ADI & AEA/ATRI 認定者(¥5,100 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224回アクアフォーラム21(‘20年11月22日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/’21年2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"/> 224-A	A: 神吉しゅう [ヌードルアクア] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 224-B	B: 鈴木久美子 [ダイナミックスアクア] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 224-C	C: 葉山亜希恵 [アクアダンス] ¥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

★

◆ 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