

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 (講義)	私のアクアプログラムの考え方 by 柚木典子(フリー) by 森田美雪(AtoZ Sports代表理事) 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	プール 1F
15:30~18:00 (実技)	私のアクアプログラムの実際♪ by 柚木典子(アクアダンス)30分 by 森田美雪(ストレッチ&トーンニング)30分 by 葉山亜希恵(ダイナミクスアクア)30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/CBCs 10点 [セラピー]ATRI/CBCs 10点 [ワッツ]WATSU/CBCs 10点  
[ビデオ]AEA/CBCs 6点 (3本) [マナーティー]MBA/MAQ 2点 【新型コロナ感染予防対策要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:2021年2月 未定



主催:(株)アクトップダイナミクス研究所DI

〒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

## 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いていません。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<ミル>のと実際に<ヤル>のとは大違いです。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224回のプレゼンターのプロフィール(敬称)

略)



### 柚木典子 (ゆのき・のりこ)

■神奈川県 ■フリー  
踊ることが大好き。楽しい踊りの笑顔がバツグン。首都圏大手クラブを中心にフリーで活躍中。アクア指導歴19年。ウエイト指導歴19年。エアロ指導歴17年。ADI & AEA認定指導者。IAFC' 17 (Tampa)日本代表講師。



### 森田美雪 (もりた・みゆき)

■山梨県 ■日本体育大学非常勤講師  
母校水泳部コーチとしてインカレ優勝。日水連コーチスタッフとして活躍。一般社団法人A to Z Sports代表理事。健康運動指導士。アクア指導歴21年。スイミング指導歴13年。エアロ指導歴10年。ウエイト指導歴8年。ADI & AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi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。





- 柚木典子 **Noriko Yunoki**
- フリー
- ADI&AEA/ATRI/ 認定者
- 2017年IAFC日本代表講師

### 講師から一言

コロナ休業期間「食生活アドバイザー」の資格を取るべく初ユーキャン。食と運動健康増進

### 【AQA★DANCE】～HIP×3～

「ヒップアップ」は女性のみならず男性も求める永遠の課題。引き締まったヒップ、綺麗な後ろ姿、股関節の機能向上・・・そんな願いを少しでも叶えられるクラスがあればよいなあと考えたプログラムです。陸上筋力トレーニングにプラスすることで水中ならではのアプローチを感じていただけたら幸いです。

□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：カーディオ（循環器系） □カテゴリ：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)



- 森田美雪 **Miyuki Morita**
- 一般社団法人 A to Z Sports 代表理事
- ADI&AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiCh 認定者

### 講師から一言

水を通して多くの方との出会いがあり、多くの学びがあることを日々実感しています。

### 【Efficient exercise】

短時間で効率の良いプログラムとして、アクアロジックベルを使用したプログラムを紹介します。通常のプログラムにエッセンスとして取り入れるだけで、可動域の変化が出たり、無理なく運動強度があがる内容を目指します。

□レベル：ビジナー（初級者向け） □フォーマット：ローム（低強度） □システム：リカバリー（関節系） □カテゴリ：スペシャル（特殊系） □ギア：あり（アクアロジック）



第210回アクアフォーラム21(17年11月/西宮)



- 葉山亜希恵 **Akie Hayama**
- コンフォーター(ジェクサーアクア養成講師)
- ADI&AEA/HYDRO/AiChi 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 性別	年	月	日
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 : 柚木典子 [アクアダンス] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 224-B	B : 森田美雪 [ストレッチ&トーニング] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 224-C	C : 葉山亜希恵 [ダイナミックスクア] ¥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