

受講費用 1名 ¥43,500(+税)

AEA/ATRI/WATSU 認定者 / 1名 ¥35,200(+税)

費用の中には①テキスト代、②資料代、③修了証&認定証代、④昼食代(2回)が含まれています。WATSU/AiChi 認定者は一般者です。分割支払い可。

### セミナープラス南町田への宿泊について

各自でお申し込みください。詳しくはこちらへ↓  
<https://seminarplus.rwiths.net/r-withs/tfi0010a.do>

申込方法 定員 10名

【コロナ感染防止対策】

#### 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。定員になり次第締め切ります。先着順。

#### 2. 受講費用

申し込んだ方には開講案内書を送付します。受講費用は開講案内書に従ってお振り込みください。

#### 3. テキスト送付他

ご入金を確認後、テキストを送付します。資料の一部は当日配布します。

#### 4. 受講不可

諸般の事情で受講出来なくなった方はお早めにご連絡ください。キャンセル規定については開港案内をご参照ください。

#### 5. 開講中止

最少催行人数に至らない場合、開催できない場合があります。

#### 6. その他

ご不明やご不安な点があれば、お気軽にご相談ください。



## ADI & HYDRO 認定ハイドロ養成コース日程表

日程	時間	講座(内容)♪[プール]
第1日目 (土曜日)	09:15~10:00	始業式(オリエンテーション&自己紹介)
	10:00~12:00	ロジックの基本I&II(ギア体験/動作説明)♪
	13:00~14:30	ロジックの基本III(基本動作)♪
	14:45~16:00	ハイドロ概念I(水中筋トレの特徴1)
	16:00~17:15	ハイドロ概念II(水中筋トレの特徴2)
第2日目 (日曜日)	17:15~18:00	傾向と対策(筆記試験向け)
	10:00~11:00	認定試験(筆記)
	11:00~12:00	ロジックの実際1(ウォーキング&スーパースキット)♪
	13:00~13:45	ロジックの実際2(パワーストレッチ)♪
	13:45~14:15	ロジックの実際3(パワーダンス)♪
	14:15~15:00	ロジックの実際3(インターバル)♪
	15:00~17:00	ロジックプログラムの留意点&質疑応答
17:00~18:00	終業式(認定証&修了式)	

※講師・会場の都合により、予告なしでスケジュール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 [セラビー]ATRI/CECs 10点 [ワッツ]WATSU/CECs 10点

**ギア購入者への特典** アクアロジック(ベル&フィン)を一度に10セット以上ご購入した場合、10セットにつき1名が無料で受講できます。

### 第49期ハイドロ養成コース(1月30-31日)

会場: セミナープラス南町田

〒194-0004 東京都町田市鶴間3-10-2 Tel: 042-799-0109

### 第50期ハイドロ養成コース(9月19-20日)

会場: 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-3-5 Tel: 044-854-3771

### セミナープラス南町田へのアクセス

東急田園都市線「南町田グランベリーパーク駅」下車徒歩4分

※渋谷から「長津田駅」乗り換えで約38分

※新横浜から「長津田駅」取り換えで約15分

### 受講の方へ (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をお願いします。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。



HYDRO



## 2021年 ADI/HYDRO 認定

スポーツ&フィットネス・スペシャリスト

### ハイドロ養成コース

第49期: 1月30-31日(土/日)

第50期: 9月19-20日(日/月)

第51期: 2022年1月/予定



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: Aqualogix Fitness & Therapy International

## あなたのパワーでプールが変わる

アクアロジック (AquaLogix) は“限界なき媒体”といわれる水の『抵抗』を引き出す画期的な水中抵抗具 (米国製) です。この用具を使用したアクア・プログラムは、プロやアマのスポーツ選手から、ボディビルダーやフィットネス愛好者、スリム&ビューティーを求める女性から運動不足で悩んでいる男性、そして理学運動療法が必要な深刻なリハビリ患者まで、実に幅広い人々の切実なニーズに確実に対応できる最も安全なウエイトトレーニングです。このエキサイティングな運動プログラムの基礎から応用まで、正しく教えられるアクア指導者を短期集中的に養成します。優れた方には国際標準に基づいたアクアロジック・オフィシャル・インストラクターの認定証を発行します。あなたの指導力でプールが画期的なジムへと生まれ変わります。アクアダイナミクス研究所所長今野純 (AquaLogix 国際認定委員)

## ADI/HYDRO 認定インストラクター

養成コースを80%以上出席した方で、試験 (筆記) で80%以上の成績の方には「認定証」を発行します。80%以下の方は1年以内に再びチャレンジしてください。再受講 (リアテンド) は無料。

## トレーニング理論の“終着駅”



トレーニング理論を少しでも学んだ人であれば「筋緊張」と「筋弛緩」の両端がとても重要であることを直ぐに理解できるはずですが、自然な水の抵抗を最大限に引き出す「抵抗具」。この新分野がアクア・プログラムに新しい世界を開いた。抵抗具の開発には長年の試行錯誤が必要です。世界的に有名な筋繊維学のフレデリック・ハットフィールド博士 (オクラホマ州立大教授) や水泳オリンピックコーチのジェームズ・カウンスルマン博士 (インディアナ州立大教授) など多くの専門家や研究者が協力しました。ハイドロトーンの後継具として開発されたアクアロジック (AquaLogix) はアメリカ、カナダ、オーストラリア、イギリス、フランス、ドイツなどで愛好者が増えています。一度アクアロジックを使用した人であれば、その素晴らしさに直ぐに気づくはずですが、この抵抗具の正しい使用法と安全で効果的な指導法を逸早くマスターしてアクアスペシャリストとしてのあなたのキャリアをより一層確かなものにしてください。そして、一人でも多くの人々へアクアロジックの真の価値を分け与えてください。

アクアロジック開発者  
タッド・スタウト



強く押せば押すほど水の抵抗は大きくなる。渦が生じる水のポジティブ抵抗の利点は、スポーツ選手からリハビリ患者まで、幅広い人々に安心して行える。特にパワーの根幹となる神経筋の強化に抜群の効果を発揮する。



アクアロジックは「乱流」。「層流」のハイドロトーンとはコンセプトが異なる。可動域の広い関節 (肩・腰・背中) に必要な水中運動動作です。アクアロジックはこれからの高齢化社会でのアクアトーンに欠かせないツールです。

## アクアロジックの3つのスペシャリティー

- 三次元的な水の抵抗を得る。
- 上半身と下半身の筋バランスが良くなる。
- 関節の可動域が広がる。

## アクアロジックの6つのメリット



- 重力から解放されるので体全体の全ての動きが楽にできる。
- 運動による衝撃が極めて少ないので安全である。筋肉痛が殆どない。
- 関節・筋繊維・筋肉の連結部に生じる運動障害をほぼ完璧に排除できる。
- 適切な負荷での運動ができる。力の弱い人も強い人も同じ運動ができる。
- あらゆるスポーツ競技での基本動作が水中で再現できる。
- 筋力強化と有酸素の双方が一度にできる。短時間で効果的な運動ができる。

## 21世紀の3つのフィットネストrend



所要時間が短縮できる次世代型アクアプログラム。アクアロジックが世界的に注目されている背景には理由がある…

- オーバーエイジ (中高年化)
- アクティブ・ヘルスケア (疾病障害予防)
- インテグレイト・エクササイズ (統合運動化)



タッド・スタウト (Tad Stout)。アクアロジック開発者。長年、ハイドロトーン普及・向上の第一線で活躍。抵抗具の長短を知り尽くした男。彼が考えたワンランクアップしたツールがアクアロジック。“安全性&効果性”を確実にゲットする格好のツールです。



2021年 ADI & HYDRO 認定スポーツ&フィットネス・スペシャリスト

ハイドロ養成コース申込書

HYDRO

第49期(1月30/31日)

第50期(9月19/20日)

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日生	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:	Cel:	
		Email:		
勤務先	〒	Tel:	Fax:	
		Webside:		
受講費用	<input type="checkbox"/> 一般者(¥43,500+ 税) <input type="checkbox"/> AEA/ATRI/WATSU 認定者(¥35,200+ 税)			
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義		

(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 FAX:045-544-9390

----- キ・リ・ト・リ・セ・ン -----



2021年 ADI & HYDRO 認定スポーツ&フィットネス・スペシャリスト

ハイドロ養成コース・HYDRO 認定者リフレッシュ申込書

現HYDRO 認定者

HYDRO

第49期(1月30/31日)

第50期(9月19/20日)

氏名(フリガナ)		生年月日	19 年 月 日	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	Tel:	Cel:	
		Email:		
勤務先	〒	Tel:	Fax:	
		Webside:		
受講費用	<input type="checkbox"/> HYDRO 認定者(¥14,450+ 税) ※現HYDRO 認定者以外の方は不可。			
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義		

(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 FAX:045-544-9390

----- キ・リ・ト・リ・セ・ン -----

## アクアダイナミックス研究所



<http://www.aqua-adi.co.jp/>

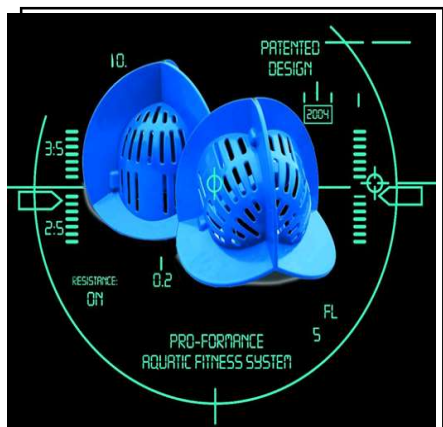
- インフォメーション
- ライセンス
- ワークショップ
- 継続教育
- 海外研修
- 商品販売
- 国内総会
- 法人向けサービス
- アクアQ&A
- 会社案内
- お問い合わせ

最新ニュースをメルマガで配信!  
ご登録はトップページから...





# 水のマジカルパワーはスゴイ。 プールは最高の筋コンジム。



浮力を活用した筋弛緩と抵抗を活用した筋緊張は「水」の特徴です。三次元での抵抗負荷は究極の筋緊張。水中での筋コンディショニングの基本を学ぶ。ハイドロトーンの後継具アクアロジック。抵抗具を既にしてグループ&パーソナルを指導しているヒトならその確認を…。これから水中筋コン&筋トレを指導するヒトならそのガイドラインを…。国内で最も長い伝統と実績を誇るハイドロ養成コース…。それが私達の…ADI/HYDRO 認定スポーツ&フィットネス・インストラクター養成コースです。

キ・リ・ト・リ・セ・ン

## 【コロナ対策】



### HYDRO

## 2021年 ADI & HYDRO 認定

スポーツ&フィットネス・スペシャリスト  
ハイドロ養成コース・現HYDRO認定者リフレッシュ

AEA/CECs 10.0  
ATRI/CECs 10.0  
WATSU/CECs 10.0

出席率50%以上

リフレッシュコースとは、既に認定資格を取得している方が、各種養成コースを“聴講生”として受講できるシステムのこと。出席率は50%以上であればAEA/ATRI 継続教育点数付きです。ハイドロ認定者を対象にした以下のステップアップがあります。

- 勉強会 **ハイドロ・ファミリー**
- 中上級 **ハイドロ (レベルII) 養成コース**  
実施検討中です。

第49期:1月30/31日(2日間)  
第50期:9月19/20日(2日間)

受講費用  
1名¥14,450 (+税)

## ★

### ◆ 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。



**| 検温 | 消毒 | マスク | 社会的距離 |**

(株) **アディティブ** 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