

参加費用 1名¥7,000+税 (一般者)  
1名¥5,000+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”のことです。

### 申込方法 定員30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+税

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。

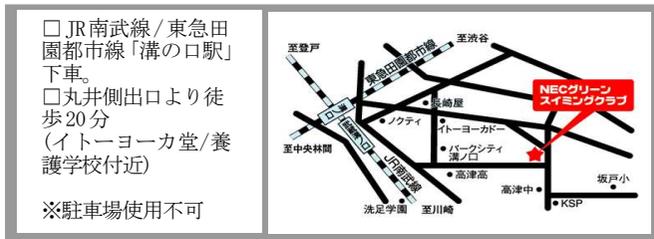
## 第226回アクアフォーラム21 日程表

2021年6月27日(日)

時間	講座(内容)♪[プール] 敬称略	施設
13:00	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	
13:30~15:30 (講義)	私のアクアプログラムの考え方 by 稲毛友紀(フリー) by 山田龍王(フリー) by 渋谷亜樹(ウォーターインモーション日本フター)	
15:30~16:00	移動&着替え(男女ロッカー)2F	プール
16:00~18:30 (実技)	私のアクアプログラムの実際♪ by 稲毛友紀(アクアダンス)30分 by 山田龍王(アクアダンス)30分 by 渋谷亜樹(ヌードル・ワークアウト)30分	
18:30	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 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] NRA/MAQ 2点 【新型コロナ感染予防対策点数2倍】



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/



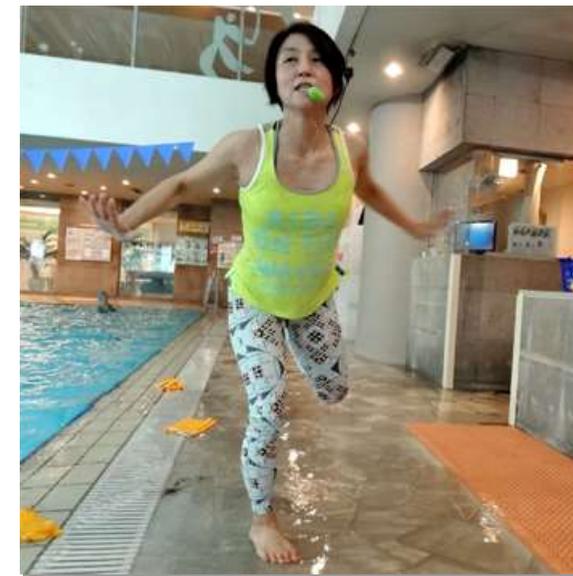
The226th AQUA FORUM 21 in Kawasaki

## 第226回アクアフォーラム21

2021年6月27日(日)

NECグリーン溝の口  
(川崎市高津区)

第227回:9月6日 オーク鶴ヶ島(埼玉県越市)  
 第228回:12月6日 田園都市カルチャー(川崎市)  
 第229回:2022年4月 未定



主催:(株)アークダイナミクス研究所I

〒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っていません。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>のとは実際に<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226回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



### 稲毛友紀 (いなも・ゆき)

■東京都 ■フリー  
アートからボディへ。両端をカバーするユニークな経歴。日本人離れした柔軟な考え方で「陸」と「水」のエクササイズの融合が彼女の魅力です。アクア指導歴14年。スイミング指導歴14年。エアロピクス指導歴8年。ヨガ指導歴8年。健康運動指導士。ADI & AEA認定指導者。



### 山田龍王 (やまだ・りき)

■東京都 ■フリー  
大学卒業後、都内大手フィットネスクラブでフリーとして活躍。明るさ前向きさ。勉強好き。体形の良さを活かしたダイナミックさが人気の秘密。アクア指導歴7年。エアロ指導歴4年。スイミング指導歴2年。ADI & AEA/HYDRO/AiChi認定指導者。



### 渋谷亜樹 (しぶや・あき)

■東京都 ■フリー 個性的なキャラクター。独立独歩。不思議な魅力のあるアクアスタイル。首都圏中心に民間&公共施設で大人気。引っ張りだこ、売れっ子インストラクターです。アクア指導歴20年。スイミング指導歴20年。エアロ指導歴12年。ウエイト指導歴20年。ADI & AEA認定指導者。

## 第213回アクアフォーラム21のご報告

- 2018年4月23日(月)
- セサミ三鷹(東京・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年度アクア総会(ニューノーマル)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をアクアトップ(8人制と6人制)に集約。講師講座の選考基準とします。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上げてくれます。お疲れさまでした。



### 第213回AF21講師

シニアアクアの“Good Sample”を披露してくれた東田悦子さん(フリー)。ベテランならではの抜群の安定感を見せてくれた井上みどりさん。ラテン系のアクアダンスの国内第一人者柚木典子さん。ウキウキワクワクするアクアでした。



■稲毛 友紀 Yuki Inamo  
■フリー  
■ADI&AEA 認定者

講師から一言

旅行好きです。どこにも行けないパワーをぶつけます！



■山田 龍王 Riki Yamada  
■フリー  
■ADI&AEA/HYDRO/AiCh 認定者

講師から一言

参加者の方に少しでも笑顔を！沢山動いてストレスを吹っ飛ばそう！！



■渋谷 亜樹 Aki Shibuya  
■フリー  
■ADI&AEA 認定者

講師から一言

まるでJAZZセッションのようなレッスンの毎日です。 あっという間に30年。

音楽とリズムを楽しむアクアダンス】

健康であるということは心身ともに健やかな状態であること。昨年から続く自粛生活で余暇を楽しむことが制限され、身体だけでなく心の健康が心配されます。音楽は手軽に耳で楽しむエンターテインメント。全身でリズムを感じる事で心も弾みます。水と音楽の力で感覚を刺激し、心と身体のリフレッシュしましょう！

スペクタクルアクアダンス

コロナ禍においてお客様同士の会話や人と人の触れ合いなどが制限される世の中になりストレスや不満を抱えることが多くなりました。そこで、お客様やプール監視の人までも楽しんでもらえるアクアを紹介します。音楽に合わせ色々な方向に動き様々なコンビネーションを経て完成時に達成感や笑顔を引き出す、そんなアクアをお届けします。

ヌードルトータルワークアウト30

今回はわずか30分で、アクアエクササイズのいろいろな経験ができる内容をシェアしていきます。人間の集中力は20分程といわれています。水中下でさまざまな動きを通して小さな成功をくり返し、自己肯定感をupさせ運動習慣の継続を促します。ヌードルは万能ギアです。指導者のクリエイティビティーが大切になります。みなさまで楽しんでいきます。



□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：カードィオ（循環器系） □カテゴリー：ダンスコリオ（ダンス系） □ギア：なし



In Aqua Sana Est(健康は水の中にある)



□レベル：ビギナー（初級者向け） □フォーマット：ミディアム（中強度） □システム：カードィオ（循環器系） □カテゴリー：ダンスコリオ（ダンス系） □ギア：なし



第218回アクアフォーラム21(19年4月 / 三鷹)



□レベル：ビギナー（初級者向け） □フォーマット：オルトネイト（全強健） □システム：トーニング（筋トレ系） □カテゴリー：シェイプアップ（全身系） □ギア：あり（ヌードル）



第182回アクアフォーラム21(13年6月 / 田園)



第226回アクアフォーラム21申込書

FAX:045-544-9390

'21年6月27日(月) NECグリーン溝の口(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(¥7,700 税込) <input type="checkbox"/> ADI & AEA/ATRI 認定者(¥5,500 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226回アクアフォーラム21('21年6月27日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'21年9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"/> 226-A	A: 稲毛友紀 [リズムを楽しむアクア] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 226-B	B: 山田龍王 [スペクタクルアクア1ト] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 226-C	C: 渋谷亜樹 [ニュードルワークアウト30] ¥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