

参加費用 1名 ¥7,700 (一般者)
1名 ¥5,500 (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。※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227回アクアフォーラム21日程表

2021年9月6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	私のアクアプログラムの考え方(講義) by 森田直樹(フリー) by 細川愛子(フリー) by 松浦翼(フリー)	プール 1F
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 森田直樹(アクアトレーニング&ダンス)30分 by 細川愛子(アクア・サーキット)30分 by 松浦翼(アクアダンス)30分	
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) [マナーティナー]MBA/MAQ 2点



会場: オークスポーツクラブ鶴ヶ島
〒350-0806 川崎市天沼新田118-4 Tel:049-233-0909
www.oak-sports.jp/tsurugashima/



The225th AQUA FORUM 21 in Kawagoe

第227回アクアフォーラム21

2021年9月6日(月)

オーク鶴ヶ島(埼玉県川越市)

第228回:12月6日 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター(川崎市)
第229回:2022年4月 未定
第230回:2022年6月 未定



主催:(株)アquaダイナミクス研究所 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

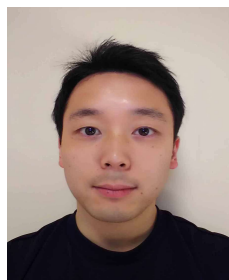
あなたの「明日」をゲットしよう

『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。

“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227回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



森田直樹 (もりた・なおき)

■神奈川県 ■フリー
フィットネスクラブでサブマネージャーとして好評を博した。その後、フリーで活動する傍ら、運動療育士としても人気者。子供から大人まで幅広く指導し活躍中。アクア指導歴10年。ウエイト指導歴8年。NESTA-PFT。NESTAキッズ[®]ハイパフォーマンス。ADI & AEA 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。



松浦 翼 (まつうら・つばさ)

■東京都 ■フリー 個性的なキャラクター。首都圏中心に民間&公共施設で引っ張りだこの売れっ子インストラクターです。めざせ「水の魔術師」
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/HYDRO/AiChi 認定指導者。

第214回アクアフォーラム21のご報告

■2018年6月24日(日)
■NEC グリーン溝の口 (川崎市高津区)
■木山拓郎 | 石塚由美 | 若林叔子 |
(講座順 / 敬称略)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓
<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/35477.html>



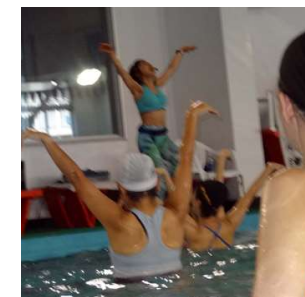
2022~'23年度アクアトップへ向けてGO!

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「アクアトップ」(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。



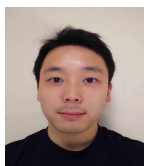
初講師はドキドキハラハラ

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214回AF21講師

シンプルなコリオをパワフルに紹介してくれた木山拓郎さん(フリー)。ミットを十分に生かした石塚由美さん(フリー)のミットアクア。そして、初代IAFC講師の若林叔子さん。曲と動きがマッチしたアクアヨガで会場を魅了。



- 森田直樹 **Naoki Morita**
- フリー
- ADI&AEA 認定者

講師から一言

大学のアルバイト時代にアクアビクスに魅了され、約10年間、アクアビクスを行っています。

【アクアトレーニング×アクアダンス】

様々な関節の可動域を意識したプログラム設計を行い、筋肉の連結とカップリングモーションを意識したアクアトレーニング、様々なコンビネーションで頭の体操を行うアクアダンスを行います。「アクアトレーニング」はマンネリ化しやすく、「アクアダンス」は慣れていないとついていけない。その問題を解決できるレッスンを目指します。

- レベル: ビジナー / インター (初中級者向け)
- 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)



- 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プロトコルを軸に30分間でワークアウトできるプログラムづ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)



- 松浦 翼 **Tsubasa Matsuura**
- フリー
- ADI&AEA/HYDRO/AiCh 認定者

講師から一言

夜の街に笑顔と健康をあたえ続ける、元気はつらつ!! コロナに負けるな!!

シンプル・イズ・ベスト～そんな場合もあるんだ～

今回の講座では、シンプルな内容だけでも、達成感があり、しっかりと運動量もある内容のアクアダンスをご紹介します。楽しさ重視のコリオにとらわれてしまい、インストラクションができずコリオに追われてしまう事ってありませんか? ダンスレッスンの中でも大切にしてくるのが、効果的なバーバルキューイングとしっかりと見せるメリハリのあるビジュアルキューイングです。指示→観察→修正→観察→評価→称賛などの指導の基本をきっちり行いながら具体的な動作の説明やメリハリのポイントを伝え、参加者にとって意味のあるダンスになる様な指導テクニックをご紹介します。

- 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: オルトネイト (総合系)
- カテゴリー: ダンス・コリオ (ダンス系)
- ギア: なし



第217回アクアフォーラム21(19年2月 / 川越)



第227回アクアフォーラム21申込書

FAX:045-544-9390

21年9月6日(月) オークスポーツクラブ鶴ヶ島埼玉県川越市

リアル参加

バーチャル参加

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227回アクアフォーラム21('21年9月6日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'21年12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"/> 227-A	A: 森田直樹 [トレーニング&ダンス] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> ビデオ送付
<input type="checkbox"/> 227-B	B: 細川愛子 [アクア・サーキット] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理
<input type="checkbox"/> 227-C	C: 松浦 翼 [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