

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”のことです。

申込方法 **A.リアル受講 定員35名**
B.リモート受講

(講義当日zoom・実技後日動画配信)

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。

4.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 A、リアル受講の方は当日、会場受付にてお支払いください。資料等をお渡します。
B、リモート受講の方は前週金曜日までにお振込みください。資料・URLをメールで送ります。

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228回アクアフォーラム21日程表

2021年12月6日(月)

時間	講座(内容)♪ [プール] 敬称略	施設
12:30	受付開始2F	スタジオ
13:00~13:15	オリエンテーション	2F
13:20~15:00	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 木山拓郎(フリー) by 吉田賢一(フリー)	
15:00~15:30	移動&着替え(男女ロッカー) 2F	
15:30~17:30	私のアクアプログラムの実際♪ by 神吉しゅう(ヌードルアクア) 30分 by 木山拓郎(アクアダンス) 30分 by 吉田賢一(アクアダンスサーキット)30分	プール 3F
17:45	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] MBA/MAQ 2点



会場：田園都市カチャー&健康スポーツセンター

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎台2-3-5

TEL:044-854-3771

URL <https://denentoshi-cul.com/>



**参加方法が
選べます**

The228th AQUA FORUM 21 in Kawasaki
第228回アクアフォーラム21

2021年12月6日(月)

田園都市カチャー&健康スポーツセンター(川崎市)

第229回：2022年4月 未定(東京都)

第230回：2022年6月 未定(神奈川県)

第231回：2022年10月 未定(埼玉県)



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。国内でも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<ミル>のと実際に<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。貴方の周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。

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。



第228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

多様な運動指導を経験し、怪我からの復帰を早めてくれたアクアのインストラクターへ。水の効果をたくさんの方に指導し活躍中。アクア指導歴10年。エアロピクス指導歴10年。ウェイト指導歴8年。ADI&AEA/ATRI認定指導者。



木山拓郎 (きやま・たくろう)

■東京都 ■フリー

大手フィットネスクラブで水泳を中心に指導、その後アクアインストラクターのフリーで活躍中。都内中心にひっぱりだこの人気者。アクア指導歴10年。スイミング指導歴11年。ADI&AEA認定指導者。



吉田賢一 (よしだ・けんいち)

■東京都 ■フリー

'01/'03/'04/'07IAFC日本代表講師。'07韓国アクア総会日本代表講師。全国規模の講習会講師を歴任。アクアの男性インストラクター最年長で活躍中。アクア指導歴28年。エアロピクス指導歴16年。ウェイト指導歴7年。ADI&AEA/HYDRO/AIChi認定指導者。



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

第214回アクアフォーラム21のご報告

■2018年10月28日(日)

■リゾ鳴尾浜 (兵庫県鳴尾浜市)

■大成正子 | 阿見千律子 | 阪本朋子 |
(講座順/敬称略)

詳しくは、こちらへ ↓↓↓

<https://www.aqua-adi.co.jp/workshop/35898.html>



第214回AF21講師

ゆっくりとしたテンポで可動域をアップを目指した大成正子さん。ダイナミックな動きでパワフル全開アクアの阿見千律子さん。阪本朋子さんは基本動作からのスムーズな展開でラストは心地よい呼吸で締めくくり、参加者を魅了。





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

講師から一言

怪我した私を救ってくれたのは水でした。そのきっかけでアクアインストラクターになりました。

『ヌードルで楽々水中エクササイズ』

関節・筋肉

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、20分関節アプローチしながら、ヌードルを押し、引く、折り曲げるなどの動作で筋力アップを目指す。5分リラクスタタイム。エクササイズの強度は初級 - 中級、個人の体力により調整可能です。

- レベル: ビジナー (初級者向け) □フォーマット: ロー (低強度) □システム: リカバリー (関節系) □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: ヌードル



In Aqua Sana Est (健康は水の中にある)



- 木山 拓郎 **Takuro Kiyama**
- フリー
- ADI&AEA 認定者

講師から一言

パワフルでやりごたえのあるレッスンを行います！

Satisfaction AQUA!

30分の短いレッスンでは、いかに? やった感“を出せるかで参加者の継続率が決まると思っています。

その“やった感”を出すための自分なりの経験から、ポイントを実技とともにお伝えしていきたいと思ひます。

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



第214回アクアフォーラム21(18年6月 / 溝の口)



- 吉田 賢一 **Kenichi Yoshida**
- フリー
- ADI&AEA/HYDRO/AiChi認定者
- IAFC日本代表プレッサー(2001・2003・2004・2007年)

講師から一言

気づくと「還暦」に、、、もちろんですが、まだまだ頑張ります。

より多くのお客様に満足感のあるプログラムの提供

今現在: 各施設で提供されているアクアプログラムは、その種類や本数が少なめ=1つのクラスにいろいろな目的のお客様が混在していることが少なくありません。何かに偏らず、いろいろな要素を併せもったプログラムを提供する=より多くのお客様にご満足いただけるプログラムになります。私の例をたたき台にして皆さんと一緒に考えながら、「気持ち共有」していきたいと思ひます。

- 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&サーキット (ダンス系) □ギア: なし



第220回アクアフォーラム21(19年9月 / 札幌)



第228回アクアフォーラム21申込書

FAX:045-544-9390

‘21年12月6日(月) 田園都市カルチャー & 健康スポーツ(川崎市宮前区)

リアル受講

リモート受講

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228回アクアフォーラム21(‘21年12月6日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/’22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"/> 228-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"/> 228-B	B: 木山拓郎 [アクアダンス] ¥3,000+ 税		<input type="checkbox"/> レポート受理	
<input type="checkbox"/> 228-C	C: 吉田賢一 [アクアダンスサーキット] ¥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

参加方法 | 自由に選択!

リモート受講 開催日当日、オンタイム(zoom)で講義を受講、実技は後日期間限定動画配信で受講



◆ With コロナ時代 各種養成&講習会



3密(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