

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。原則として直近の木曜日までにお申し込みください。

2.開講案内

開講案内をメールでお知らせします。受講費用は開講案内に従って直近の金曜日までにお振込み下さい。カードでのお支払いも可能です。(ホームページ参照) ご入金確認後、B.リモート受講の方は資料・URLをメールで送ります。

3.キャンセル

諸般の事情で受講できなくなった方はお早めにご連絡下さい。キャンセル料がかかる場合があります。詳しくは開講案内をご参照ください。

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、スウィング・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229回アクアフォーラム21日程表

2022年4月25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 久保田喬子(アクアブルーオーティ) by 山本彩海(フリー) by 細井知子(合同会社STUDIO15)	
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 久保田喬子(スロークア)30分 by 山本彩海(ウォーキング) 30分 by 細井知子(ヌードルファン)30分	プール 3F
17:45	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 5点
 [セラピー] ATRI/CECs 5点 [ワッツ] WATSU/CECs 5点
 [ビデオ] AEA/CECs 3点(3本) [マタニティー] MBA/MAQ 2点

・吉祥寺駅南口(公園口)よりバス10分/新川経由バスで「NTTデータビル前」下車徒歩3分
 ・三鷹駅南口よりバス15分/仙川・杏林大学・野ヶ谷行きバスで「新川通り」下車5分



会場: **セサミスポーツクラブ三鷹**

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀8-4-29

<http://www.cesame.co.jp/mitaka/access.html>



**参加方法が
選べます**

The228th AQUA FORUM 21 in Kawasaki
第229回アクアフォーラム21

2022年4月25日(月)

セサミスポーツクラブ 三鷹(東京都)

第230回: 2022年6月26日(日) NECグリーン溝の口(川崎)

第231回: 2022年10月3日(月) オーク鶴ヶ島(埼玉県)

第232回: 2022年11月23日(水祝) 田園カチャー(川崎)



主 **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 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。きつと貴方の“TOMORROW”がハッキリするはず。 “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。貴方の周りにもきつ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229回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



久保田 喬子 (くぼた・きょうこ)

■名古屋 ■アクアブルーオガティール所属
水の効果をたくさんの方に指導し活躍中
アクア指導歴24年。エアロピクス指導歴13年。ウェイト指導歴10年。スイミング指導歴10年
ATRI/HYDRO/Aichi認定指導者。



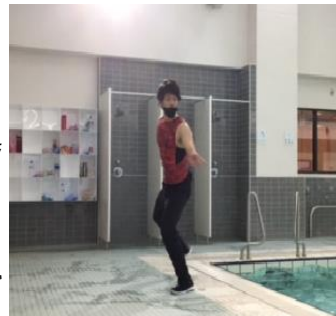
山本 彩海 (やまもと・あやみ)

■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。アクア指導歴12年。スイミング指導歴12年。ADI&AEA/ATRI/WATSU認定指導者。フランクリンメソッドレベル1エドゥケーター、NASM-CPT



細井知子 (ほそい・ともこ)

■埼玉県 ■合同会社STUDIO15代表
OL勤務後、大手フィットネスクラブでテクニカルサポートスタッフとして活躍。
'15IAFC日本代表講師。'17韓国アクア総会日本代表講師。アクア指導歴27年。ピラティス指導歴16年。ADI&AEA/HYDRO/Aichi認定指導者。
健康運動指導士



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228回アクアフォーラム21のご報告

- 2021年12月6日(日)
- 田園都市カチャー&健康ss (神奈川県川崎市)
- 神吉しゅう | 木山拓也 | 吉田賢一 | (講座順/敬称略)



第228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神吉しゅうさん。ダイナミックな動きでパワフル全開 木山拓郎さん。吉田賢一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。



第229回アクアフォーラム21 申込書

FAX:045-544-9390

2022年4月25日(月)セサミスポーツクラブ (東京都三鷹市)

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 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	月	日
現住所	〒	Tel:	Cel:		
		Email:			
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/WATSU 認定者(¥5,500 税込)				
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



第229回アクアフォーラム21 ('22年4月25日)

FAX:045-544-9390

実技ビデオ教材 申込書

締切日/'22年 6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:
		Email:	
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	
<input type="checkbox"/> 228-A	A : 久保田 喬子 [スロ-アクア~] ¥3,000+税		
<input type="checkbox"/> 228-B	B : 山本 彩海 [ウォーキング] ¥3,000+税		
<input type="checkbox"/> 228-C	C : 細井 知子 [ヌードルファン] ¥3,000+税		
※送料別途加算。			合計

(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](http://www.aqua-adi.co.jp)

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](http://www.aqua-adi.co.jp)

www.aqua-adi.co.jp

第229回アクアフォーラム21講座プロフィール



■久保田 喬子 Kyouko Kubota

■アクアブルーオプティ所属

講師から一言

名古屋でネコ3匹と暮らしています。
そんな私は猫アレルギーです。

らくちん関節～感じるスローアクア～

100BPM以下のスローテンポで関節を色々な方向に、
ゆっくり丁寧に動かします。

1つのモーションをくり返して長く行う為、自身のカラダに意識を向けながら、ちょっとした刺激を感じる時間となります。
それはまるで自身のカラダと会話しているようです。

カラダがスッキリする気持ち良さをぜひ、ご体感ください。

□レベル：ビギナー（初級者向け） インター（中強度向け） □フォーマット：ロー（低強度） ミディアム（中強度）

□システム：リカバリー（関節系） □カテゴリ：サーキット&インターバル（コンディショニング系）

スペシャル populations(肥満/高齢者)ボディバランス&コア(姿勢) □ギア：なし



■山本 彩海 Ayami Yamamoto

■フリーインストラクター

■ADI&AEA/ATRI/WATSU/HYDRO

認定者

フランクlinメソッドレベルIエディューケーター

NASM—CP

講師から一言

ご一緒する講師の方々や、リアル&リモートの参加者の方にお会いできるのを楽しみにしています！

グラデーションを考えよう

「参加してよかった」と思っていただけのレッスンにするためにはどうしたらいいのか？

日々現場でトライ&エラーを繰り返しています。

今回は

「参加してよかった」=適切な運動強度=理解度×強度変換の幅

という私の考え方を、講義では皆さんとの意見交換も交えて、実技ではウォーキング（セラピー）のレッスンでお伝えでき

□レベル：ビギナー（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：ダンス・コアグラフィ（スイム&ウォーキング系）リハビリテーション・トリートメント(軽障害&疾病) □ギア：なし



■細井知子 Tomoko Hosoi

■合同会社STUDIO15代表

■ADI&AEA/HYDRO/AiChi 認定者

健康運動指導士

IAFC 日本代表プレッセンター(2015年)

韓国アクアサイズ 総会プレッセンター(2017年)

講師から一言

最近YouTubeのメイク男子が配信している動画にハマっています。

ヌードルファン

コンディショニングや筋力トレーニングに活用されることが多い円柱状の浮揚具”アクアヌードル（ログ）”をファンの要素として活かすクラスを提供します。参加者の『楽しかった！』を最優先事項に、コンディショニングや筋力トレーニングにもチャレンジします。

□レベル：インター（中者向け） □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・コリコグラフィ（ダンス系） □ギア：ヌードル