

参加費用 1名 ¥7,700 税込 (一般者)
1名 ¥5,500 税込 (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.アーカイブ(録画)受講
(講義実技とも後日動画配信)

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230回アクアフォーラム21 日程表 2022年6月26日(日)

時間	講座(内容)	施設
12:45~	受付開始	スタジオ
13:00~13:30	オリエンテーション	2F
13:30~15:30	私のアクアプログラムの考え方 by 近藤知未(フリー) by 高沼麻奈美(AD研) by 田沼栄一(フリー)	
15:30~16:00	移動&着替え(男女ロッカー) 2階	
16:00~18:30	私のアクアプログラムの実際 by 近藤知未(水にノるアクア) 30分 by 高沼麻奈美(ウォーター・ワークサイズ) 30分 by 田沼栄一(トータルワークアウト) 30分	プール 1F
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 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

★JR南武線/東急田園都市線『溝の口駅』下車

★丸井側出口より徒歩20分(イトーヨーカ堂/養護学校付近)



会場: NEC グリーン溝の口

〒213-0011 川崎市高津区久末 3-7-4

<http://www.neclivex.co.jp/gsc/mizonokuchi>



参加方法が
選べます

The230th AQUA FORUM 21 in Kawasaki
第230回アクアフォーラム21
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) オークヶ島(埼玉県)
第232回:2022年11月23日(水祝) 田園カルチャー(川崎)
第233回:2023年4月 予定



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<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。ぜひご連絡下さい。



2022 年度アクアの総会 (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

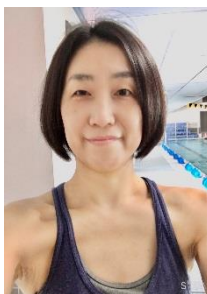
第 230 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



近藤知未 (こんどうともみ)

■長野県 ■フリー

名古屋でアクアを学び、アクアの楽しさと素晴らしさに魅了され、多くの人に水の楽しさを伝えたいと地元長野に戻り奮闘中。アクア指導歴 5 年。スイミング指導歴 10 年。ADI & AEA 認定指導者。



高沼麻奈美 (たかぬまなみ)

■新潟県 ■AD 研スタッフ

AD 研スタッフとして、日々アクアの研究をしながら AEA 養成コース講師としても活躍中。アクア指導歴 25 年。エアロビクス 5 年。水泳指導 5 年。ADI & AEA/HTI/AiChi 認定指導者。AD 研究所スペシャリストスタッフ



田沼栄一 (たぬまえいち)

■東京都 ■フリー

ポルトガル国内総会、ロシア国内総会、IAFC 講師など日本にとどまらず海外でもアクアの素晴らしさを発信中。アクア指導歴 30 年。スイミング指導歴 35 年。ADI & AEA/ATRI/HTI/AiChi/WATSU 認定指導者。ZUNBA, AQUAZUNBA, STRONGNATION AEA サポートトレーナー



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。お疲れ様でした。

第 227 回アクアフォーラム 21 のご報告

- 2021 年 9 月 6 日(月)
- オク鶴ヶ島 (埼玉県川越市)
- 森田直樹 | 細川愛子 | 松浦翼 | (講座順/敬称略)



第 227 回 AF21 講師

トレーニングとダンスのスムーズな融合を目指した森田直樹さん、激しく楽しくレッスンを見せてくれた細川愛子さん。翼ワールド全開でわかりやすくメリハリ良く参加者を魅了した松浦翼さん。皆さんまた受けたくなるレッスンでした。



第 230 回アクアフォーラム 21 申込書

2022 年 6 月 26 (日) NEC グリーン溝の口 (川崎市高津区)

FAX:045-544-9390

リアル受講

アーカイブ(録画)受講

氏名(フリガナ)		生年月日	年	月	日
		性別	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男	
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)		領収宛		

-----キリトリセン-----



第 230 回アクアフォーラム 21 ('22 年 6 月 26 日)

締切日/'22 年 9 月

実技ビデオ教材 申込書

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"/> 230-A	A : 近藤 知未 [水にノるアクア] ¥3,300 (税込)		
<input type="checkbox"/> 230-B	B : 高沼 麻奈美 [ウォーターパワワークサイズ] ¥3,300 (税込)		
<input type="checkbox"/> 230-C	C : 田沼 栄一 [トータルワークアウト] ¥3,300 (税込)		
※送料別途加算		合計	¥

-----キリトリセン-----

| 参加方法 | 自由に選択! |

『アーカイブ受講』

開催日当日に参加出来なくても、講義実技とも後日
期間限定動画配信で配信期間中何度でも視聴できます!!

★

◆ 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>

■近藤 知未 Tomomi Kondo

■フリー

■AEA&ADI 認定者



◀ 講師から一言 ▶

今年のテーマは温活と会いたい人に会いに行くことです。
チャンスが巡ってきて嬉しいです！

『水にノるアクア』

レッスンの内容は、水にノる感じを大切にBPMはゆっくりとシンプルな動きで全身運動が出来る内容をお伝えします。伝える側の動きが「わかる・見える・聞こえる」と身体はどんどん水にノって気持ち良さそうです。レッスンを通して自分の身体と会話をするように、私と会話をするように、お互いの心の会話も出来ると嬉しいです。

- ★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）向け
- ★システム⇒カーディオ（循環器系）
- ★カテゴリー⇒ダンス・コリオグラフィー（ダンス系）、スペシャルポピュレーション（肥満/高齢者/妊婦）
ボディバランス（姿勢）
- ★ギア：なし

■高沼 麻奈美 Manami Takanuma

■AD 研スタッフ

■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/Aichi 認定者



◀ 講師から一言 ▶

アクアに出会ってもうすぐ 30 年？…。ありのままの自分を受け入れ、これからも、お水と仲良く付き合っていきたいと思う今日この頃です。

『ウォーターパワーエクササイズ ～アクアロジックでレッスンにメリハリを！～』

水の抵抗を最大限に引き出してくれる抵抗具、アクアロジックのベルを普段のレッスンのエッセンスとして取り入れながら、コンディショニングや筋力トレーニングを行います。ときにはやさしく、ときにはダイナミックにご自身の身体との会話を楽しみながら動いていきましょう！

- ★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）向け
- ★システム⇒カーディオ（循環器系）、トナー（筋力系）
- ★カテゴリー⇒ダンス・コリオグラフィー（ダンス系）、サーキット&インターバルトレーニング（コンディショニング）
- ★ギア⇒アクアロジック

■田沼 栄一 Eiichi Tanuma

■AEA サポートトレーナー

■ADI&AEA/ATRI/WATSU/HYDRO/AiChi/ 認定者



◀ 講師から一言 ▶

普段着のレッスンを発表します。
よろしく願い致します。

『トータルワークアウト』

以前アクアフォーラムで発表しました「ベビーブーマーアクア」の 30 分間バージョンです。TABATA・コリオグラフィー・スローアクア・レジスタンストレーニングの組み合わせ。楽しく飽きないレッスンがテーマです。

- ★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）向け
- ★システム⇒カーディオ（循環器系）
- ★カテゴリー⇒サーキット&インターバル・トレーニング（コンディショニング）
- ★ギア⇒なし