

参加費用 1名 ¥7,700 税込 (一般者)
1名 ¥5,500 税込 (認定者)

第231回アクアフォーラム21 日程表

2022年10月3日(月)



参加方法が
選べます

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。

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 伊倉希実子(フリー) by 松谷美穂(シンコースポーツ) by 塚崎 Naomy(Human Bab Net 代表)	
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 伊倉希実子(心が躍るアクアダンス) 30分 by 松谷美穂(簡単アクア) 30分 by 塚崎 Naomy(ワールドアクアダンス) 30分	プール 3F
18:30	終了	

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.アーカイブ受講の方は開催後日、資料・動画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。

※ 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

東武東上線
「鶴ヶ島」下車。

駅より徒歩10分
(けやき通り側)



会場: オークスポーツクラブ鶴ヶ島

〒350-0806 川越市天沼新田118-4
TEL:049-233-0909

The231th AQUA FORUM 21in Saitama

第231回アクアフォーラム21
2022年10月3日(月)
オーク鶴ヶ島(埼玉県川越市)

第232回: 2022年11月23日(水祝) 田園カチャ(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。

『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 231 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



伊倉希実子 (いくらきみこ)

■ 埼玉県 ■ フリー

まともな運動経験がない一会社員から、夢と憧れだけでアクアの世界に飛び込んで早 12 年。多くの人に水の楽しさをたくさんの方にお届け中。アクア指導歴 11 年。アクアセラピー指導歴 7 年 ADI & AEA/ATRI/WATSU /AiChi 認定指導者。



松谷美穂 (まつたにみほ)

■ 千葉県 ■ シンコースポーツ

民間クラブと公共施設の双方で幅広い世代に指導。好評を博している。山梨学院短大非常勤講師

アクア指導歴 20 年。エアロビクス 20 年。

AFAA 認定者。

ADI & AEA/AiChi 認定指導者。



塚崎 Naomy (つかさきなおみい)

■ 神奈川県 ■ Human Bab Net 代表

IAFC 日本代表講師を 3 回歴任。

「Aqua Smile」作詞作曲。ピアノ・ウクレレ弾き語りで CD を作成。子育て応援アクアピクス事業で指導者の育成に力を入れています。

アクア指導歴 32 年。エアロビクス指導歴 35 年。ADI & AEA/ATRI/HTI/AiChi/WATSU 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。お疲れ様でした。

第 230 回アクアフォーラム 21 のご報告

■ 2022 年 6 月 26 日(日)

■ NEC グリーン溝の口 (神奈川県川崎市)

■ 近藤知未 | 高沼麻奈美 | 田沼栄一 | (講座順/敬称略)



第 230 回 AF21 講師

抜群の安定力で体と気持ちを水にノせてくれた近藤さん。ロジックのベルの使い方や水の抵抗のすごさを体感させてくれた高沼さん。講義実技とも笑いと運動効果満載だった田沼さん。皆さんまた受けたくなるレッスンでした。





第 231 回アクアフォーラム 21 申込書

'2022 年 10 月 3 (月) オークスポーツクラブ鶴ヶ島 (埼玉県川越市)

リアル受講

アーカイブ(録画)受講

FAX:045-544-9390

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 231 回アクアフォーラム 21 ('22 年 10 月 3 日)

締切日/'22 年 11 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"/> 231-A	A : 伊倉希実子 [心が躍るアクアダンス] ¥3,300 (税込)			
<input type="checkbox"/> 231-B	B : 松谷 美穂 [かんたんアクア~サーキット風~] ¥3,300 (税込)			
<input type="checkbox"/> 231-C	C : 塚崎 Naomy [ワールドアクアダンス(2022 最新版)] ¥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>

■伊倉希実子 Kimiko Ikura

■フリー

■ADI&AEA/ATRI/WATSU/AiChi 認定者



◀ 講師から一言 ▶

アクア好きが高じて水着を作るまでになりました。
今日という日を全力で楽しみたいです。

『心が躍るアクアダンス』

私が日々目指しているのは「心が躍るアクアダンス」です。まるでお客様自らが動いているがごとく自然で能動的なアクアダンス。これにより、体力レベルや年齢に関係なくより多くの方に寄り添うことができます。寄り添いは自己肯定感を上げ運動意欲や継続の手助けとなります。具体的な方法を私の経験を踏まえながら共有できればうれしいです。

- 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：ダンスコリオグラフィー（ダンス系）
- ギア：なし

■松谷 美穂 Miho Matsutani

■シンコースポーツ

■ADI&AEA/AiChi 認定者



◀ 講師から一言 ▶

3人息子と野球三昧な日々です。

『かんたんアクア～サーキット風～』

基本動作をシンプルに組み合わせた動きに、簡単な筋力トレーニングをプラスさせたプログラムです。プールだけしか使用しない参加者に「アクアも筋トレもプールでやりたい」という声から、実際に提供をしている内容をそのまま発表します。

- レベル：ビジナー（初級者向け）
- フォーマット：ロー（低強度向け）
- システム：カーディオ・トーニング(循環器・筋力系)
- カテゴリー：ダンスコリオ・サーキット（ダンス・コンディション系）
- ギア：なし

■塚崎 Naomy Naomy Tsukasaki

■人と人 心と身体 人と自然を繋ぐ Human Bab Net 代表

■ADI&AEA/WATSU/HYDRO/AiChi/ 認定者



◀ 講師から一言 ▶

大地を踏みしめて、微笑みながら空を見上げて、深呼吸しよう。
Aloha&Smile。

『ワールドアクアダンス(2022 最新版)』

アクアインストラクターとして私ができることって何だろう？私らしさって何だろう？そんな質問をバンデミックが投げかけてくれました。今の私が辿り着いた答えがこの講座！子供からシニア世代まで楽しめるダンスプログラムです。カッコいいコリオじゃなくてユニークな動きで日本・ハワイ・インド・アメリカン・ラテンの風をお届けします。

- レベル：ビジナー（初級者向け）
- フォーマット：ロー（低強度向け）
- 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）
- ギア：なし