

第 232 回アクアフォーラム 21 日程表

2022 年 11 月 23 日(水・祝)

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。11 月 20 日(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月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。

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 吉川幾子(フリー) by 杉中美穂(セントラルスポーツ(株)) by 大貫那知子(Aqua LiNK TOKYO 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 吉川幾子(安心してできるかんたんアクア)30分 by 杉中美穂(アクアダンス)30分 by 大貫那知子(Aqua Functional Training)30分	プール 3F
18:30	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 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) [マナティ] MBA/MAQ 2 点

[会場] 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

<http://denentoshi-cul.com/>

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎 2-3-5 TEL: 044-854-3771

■東急田園都市線「宮崎台駅」

北口 徒歩 4 分

■渋谷駅から東急田園都市線で約 2

■新横浜駅より JR 横浜線で

長津田駅乗換え 40 分

※駐車場使用不可

[近隣に有料駐車場あり]



参加方法が
選べます

The 232th AQUA FORUM 21 in Kawasaki

第 232 回アクアフォーラム 21
2022 年 11 月 23 日(水・祝)

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター(宮崎台)

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 232 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



吉川幾子 (よしかわいくこ)

■奈良県 ■フリー

大手スポーツクラブへ入社後、フリーランスへ。人見知りですが、慣れ親しめば楽しい会話で花咲く人気者。

アクア指導歴 22 年。スイミング指導歴 10 年
ADI & AEA 認定者。Mボーズセラピスト



杉中美穂 (すぎなかみほ)

■北海道 ■セントラルスポーツ(株)

大手スポーツクラブに入社後、フリーへ転校するも養成や研修で後輩育成のサポートで活躍中。

アクア指導歴 22 年。エアロビクス指導歴 21 年。
ウエイト指導歴 15 年。他多数指導歴あり
ADI & AEA 認定指導者。



大貫那知子 (おおぬきなちこ)

■大阪府 ■(株)AquaLiNK TOKYO 代表

スポーツ用品店⇒準大手クラブ勤務を経てフリーランスへ。元気全開で引っ張りだこです。

アクア指導歴 17 年。スイミング指導歴 18 年。ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi/認定指導者。
'19IAFC 日本代表プレゼンター。他講習会講師



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 231 回 AF21 講師

パワー全開で楽しんでアクアを伝えてくれた伊倉さん。簡単な動作でも効果バッチリのクラスを披露してくれた松谷さん。子供からシニア世代までもが楽しめるダンスアクアを伝授してくれた Naomy さん。ワクワクしたレッスンでした。



第 232 回アクアフォーラム 21 申込書

2022 年 11 月 23 日 (水・祝) 田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター (川崎市宮前区)

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 232 回アクアフォーラム 21 ('22 年 11 月 23 日)

締切日/'23 年 1 月末

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"/> 232-A	A : 吉川幾子 [安心してできるかんたんアクア] ¥3,300 (税込)		
<input type="checkbox"/> 232-B	B : 杉中美穂 [アクアダンス~ファンクショナル~] ¥3,300 (税込)		
<input type="checkbox"/> 232-C	C : 大貫那知子 [Aqua Functional Training] ¥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qua 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>

■吉川 幾子 Ikuko Yoshikawa

■フリー(アクアインストラクター・メソッド・セラピスト)

■ADI&AEA 認定者



« 講師から一言 »

今年のマイブームは神社巡り！

『安心してできるかんたんアクア』

20年同じクラブにお世話になっています。20年前60歳だったメンバーさんも今は80歳。

この年齢になってもアクアを楽しみたいという思いに答えたい、身体を大切にこれからも元気でいてほしい。そんな思いでお客様に提供している内容です。曲げる伸ばす踏む蹴るをどう意識させるかがミソです。

レベル：ビギナー（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)プログラム

カテゴリー：ダンスコリオグラフィー（ダンス系）

■杉中 美穂 Miho Suginaka

■セントラルスポーツ(株)ANCS アクア教育スタッフ

■ADI&AEA 認定者



« 講師から一言 »

水の魅力を沢山の皆様へお伝えして
いきましょう！

『アクアダンス ～ファンクショナル～』

シンプルでダイナミックな動きに“関節”の動き、身体の機能にこだわってビルディングしていきます。日常生活では意外と使えていない側屈や回旋、外旋内旋などの関節の動きを取り入れたコリオグラフィを感じて楽しんでください。日常の陸とは違う環境のアクアダンス！水の気持ち良さ・水の効果を感じるアクアを目指します。

レベル：ビギナー・インター（初～中級者向け）

フォーマット：ミディアム（中強度向け）

システム：カーディオ(循環器系)プログラム

カテゴリー：ダンスコリオ・サーキット（ダンス・コンディショニング系）

ギア：なし

■大貫 那知子 Nachiko Onuki

■株式会社 AquaLiNK TOKYO 代表

■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi/ 認定者
'19 IAFC 日本代表プレゼンター



« 講師から一言 »

ピンチはチャンス。どのチャンス
を捕まえるか模索中。

『Aqua Functional Training』

その名の通り！身体の機能を向上させることを目的としたプログラムです。

脳・神経・筋肉を連動させ、歩く・座る・立つなどの日常生活に不可欠な身体活動のパフォーマンス向上を目指します。高齢者向けのトレーニングですか？いいえ、違います。オールレベルにパーフェクトマッチ。水中だからこそ面白い安全で効果的なファンクショナルトレーニングをご紹介します。

レベル：オールレベル

フォーマット：ロー・ミディアム(低～中強度)

システム：トナーリング(筋力系)&リカバリー(関節系)プログラム

カテゴリー：ボディバランス&コア（姿勢）

ギア：なし