

【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 30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233回アクアフォーラム 21 日程表 2023年4月10日(月)

時間	講座 (内容)	施設
12:30~	受付開始	スタジオ
13:00~13:15	オリエンテーション	2F
13:20~15:00 (講義)	私のアクアプログラムの考え方 By 鈴木美和子(フリー) By 藤原厚志(フリー) by 大貫那知子(株AquaLiNK TOKYO 代表)	
15:00~15:30	移動&着替え(男女ロッカー)2F	プール 3F
16:00~18:30	私のアクアプログラムの実際 by 鈴木美和子(スローテンポアクア♪)30分 by 藤原厚志(Kinetic Chain AQUA)30分 by 大貫那知子(Slow Workout)30分	
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
[DVD 購入] AEA・ATRI/CECs 1点 (1本) [マタニティ] MBA/MAQ 2点

★吉祥寺南口(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.ht>

0



The 233th AQUA FORUM 21 in Mitaka
第233回アクアフォーラム 21
2023年4月10日(月)

セサミスポーツクラブ 三鷹 (東京都)

第234回: 2023年6月25日(日) NECグリーン溝の口 (川崎市)
第235回: 2023年10月23日(月) オーク鶴ヶ島 (埼玉)
第236回: 2023年11月23日(木祝) 田園加チャ (川崎市)



主催: (株) アクア 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。ぜひご連絡下さい。



2023 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 233 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



鈴木美和子 (すずき・みわこ)

■宮城県 ■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。

アクア指導歴 23 年。スイミング指導歴 23 年。ADI&AEA/HYDRO/AiChi 認定指導者



藤原厚志 (ふじわら・こうじ)

■神奈川県 ■フリー

神奈川県中心に。フィットネスインストラクターとして活躍中。

アクア・ウエイト・エアロ指導歴 23 年他多数

AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者
第 219 回 AF21 講師



大貫那知子 (おおぬき・なちこ)

■大阪府 ■(株)AquaLiNK TOKYO 代表

水の効果をたくさんの方に指導し活躍中。アクア指導歴 18 年。スイミング指導歴 19 年。

健康運動指導士。ヘルスケア他多数。
ADI & AEA/ATRI/HYDRO/AiChi 認定指導者。
2019 年・2023 年 IAFC 日本代表プレゼンター



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 232 回アクアフォーラム 21 のご報告

■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(神奈川県川崎市)

■吉川幾子 | 杉中美穂 | 大貫那知子 | (講座順/敬称略)



第 232 回 AF21 講師

シンプルで機能的なアクアをお伝え頂いた安心感抜群の吉川さん、身体機能にこだわったダイナミックなアクアダンスの杉中さん、身体活動のパフォーマンス向上を目指すアクアトレーニングを披露していただいた大貫さん、みなさん伝え方は三者三様楽しいアクアをありがとうございました。





第 233 回アクアフォーラム 21 申込書

2023 年 4 月 10 (月) セサミスポーツクラブ三鷹 (東京都三鷹市)

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 233 回アクアフォーラム 21 ('23 年 4 月 10 日)

締切日/'23 年 6 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"/> 233-A	A : 鈴木 美和子 [スローテンポ アグア♪] ¥3,300 (税込)				
<input type="checkbox"/> 233-B	B : 藤原 厚志 [Kinetic Chain AQUA] ¥3,300 (税込)				
<input type="checkbox"/> 233-C	C : 大貫 那知子 [Slow Workout] ¥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>

■鈴木 美和子 Miwako Suzuki

■フリー

■AEA&ADI/HYDRO/AiChi 認定者



《 講師から一言 》

今年も走ります！かすみがうらマラソン。
40才記念1度きりのはずが、早〇回目です。

『スローテンポアクア♪』

～100歳まで心とカラダを健幸に！～

を合言葉に行っているシニア様向けアクアです。年齢を重ねて様々なカラダの不調を抱えるようになった方々。そういう方々の姿勢維持、毎日を元気に過ごせるカラダ作りの為の30分です。

- ★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）
- ★カテゴリー⇒ダンス・コリオグラフィー（ダンス系）、
- ★ギア⇒なし

■藤原 厚志 Atsushi Fujiwara

■フリー

■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/Aichi 認定者



《 講師から一言 》

積み重ねたスキルや知識はワリつかない！
さあ、チャレンジを無限に続けていこう

『Kinetic Chain AQUA』

キネティックチェーン:運動連鎖。人のカラダは、いくつかの筋肉や関節が上手く連動して働いています。人間の筋肉は約600の筋肉からなり、歩行動作だけでも200近くの筋肉が動員されています。水の中なら、もっと沢山使えて可能性を増やす事ができます！さあ！全身を感じよう。

- ★レベル⇒インター（初・中級者）向け
- ★フォーマット⇒ミディアム（低・中強度）向け
- ★システム⇒カーディオ（循環器系）、トーニング（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⇒なし

■大貫 那知子 Nachiko Onuki

■(株)AquaLiNK TOKYO 代表

■ADI&AEA/ATRI/HYDRO/AiChi/ 認定者



《 講師から一言 》

予習も復習もしない、週1回行くだけの英会話10年。適当に話せています（笑）
継続はチカラなり！！

『Slow Workout』

ファンクショナルトレーニングの原理原則に基づいてプログラミングした高齢者の為のトレーニングクラスです。ファンクショナルトレーニングはアスリートから高齢者まで誰にでも有効なトレーニングですが、高齢者にフォーカスし、動作を鍛えるだけでなく姿勢改善も目的としたプログラミングの指導法をご紹介します。

- ★レベル⇒ビギナー（初級者）向け、インター（中級者）向け
- ★フォーマット⇒ロー（低強度）向け
- ★システム⇒トーニング（筋力系）、リカバリー（関節系）
- ★カテゴリー⇒ボディバランス&コア（姿勢）
- ★ギア⇒なし