

第 234 回アクアフォーラム 21 日程表
2023 年 6 月 25 日(日)

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。

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)。アーカイブ受講の方は、開催後日、資料と動画を送ります。

3. 受講キャンセル

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
13:15~	受付開始	スタジオ
13:30~14:00	オリエンテーション	2F
14:00~16:00	私のアクアプログラムの考え方 By サハロワ サキヲ (フリー) By 秋山尚子 (シワ・スポーツ・サービス・アートディレクター) By 柚木典子 (フリー)	
16:00~16:15	移動&着替え (男女ロッカー) 2階	
16:15~18:30	私のアクアプログラムの実際 by サハロワ サキヲ (アクアダンス) 30 分 by 秋山尚子 (サーキットトレーニング ~Communicate~) 30 分 by 柚木典子 (AQA★DANCE ~多様性~) 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>



The234th AQUA FORUM 21 in Kawasaki
第 234 回アクアフォーラム 21
2023 年 6 月 25 日(日)



NEC グリーン溝の口 (川崎)

第 235 回: 2023 年 10 月 23 日 (月) オーク鶴ヶ島 (埼玉県)
第 236 回: 2023 年 11 月 23 日 (木祝) 田園カルチャー (川崎)
第 237 回: 2024 年 4 月 予定



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。

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めています。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。



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 234 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



ザハワ サキナ (ザハワ サキナ)

■ロシア連邦 ■フリー

目標がない人生はつまらないと考えます。しかし目標達成に時間をかけるタイプです。チャレンジすることが好きです。

指導歴: アクア 21 年。エアロビクス 21 年。ステップ 10 年。ヨガ 2 年。
ADI & AEA 認定指導者。



秋山尚子 (あきやま なおこ)

■埼玉県 ■シンワ・スポーツ・サービス・アートディレクター

北関東の老舗スイミングスクールで水泳指導。スイミングプールの活性化にはアクアは不可欠と規格導入に励んでいる。健康運動実践指導者。

アクア指導歴 18 年。水泳指導 21 年。
ADI & AEA / ATRI / HYDRO / AiChi 認定指導者。



柚木典子 (ゆきの のりこ)

■東京都 ■フリー

踊ることが大好き。楽しい踊りの笑顔がバツグン。首都圏大手クラブを中心にフリーで活躍中。

アクア指導歴 22 年。エアロビクス指導歴 20 年。ウェイト指導歴 20 年。
ADI & AEA 認定指導者。
AIFC '17 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 233 回アクアフォーラム 21 のご報告

- 2023 年 4 月 10 日(月)
- サミ三鷹 (東京都三鷹市)
- 鈴木美和子 | 藤原厚志 | 大貫那知子 (講座順/敬称略)



第 233 回 AF21 講師

100 歳まで健康にを合言葉に出来るアクアを目指す鈴木美和子さん、全身を徐々に連動させるレッスンを紹介して下さった藤原厚志さん。ゆっくりなテンポなのに自然にトレーニングへと導いてくれた大貫那知子さん。三者三様の楽しいレッスンでした。



第 234 回アクアフォーラム 21 申込書

2023 年 6 月 25 (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 234 回アクアフォーラム 21 ('23 年 6 月 25 日)

締切日/'23 年 8 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"/> 234-A	A : サハロワ サキヲナ [アクアダンス] ¥3,300 (税込)			
<input type="checkbox"/> 234-B	B : 秋山尚子 [サーキットトレーニング~Communicate~] ¥3,300 (税込)			
<input type="checkbox"/> 234-C	C : 柚木典子 [AQA★DANCE ~多様性~] ¥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>

■ザハロワ サリギリナ
Zakharova Sargylana

■フリー

■AEA&ADI 認定者

『アクアダンス』

アクアダンスの基本動作を取り入れて、コリオグラフィーを完成します。音楽・動き・展開方法を楽しむアクアダンスです。養成コースでレッスンの指導上での3要素「安全」「効果」「楽しさ」はバランス良く均衡が取れていることが望ましいと教わりました。今日まで心掛けてきたこと、これからも安全で効果的な楽しいアクアダンスを目指します。

- ★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



≪ 講師から一言 ≫

健康は第一の富である。

■秋山 尚子 Naoko Akiyama

■シワ・スポーツ・サビ・ス・アートディレクター

■ADI & AEA / ATRI / HYDRO / AiChi 認定者

『サーキットトレーニング ～Communicate～』

歩くために必要な、脚を持ち上げる・床を踏む・つまさきをあげるなどの動作とウォーキングを組み合わせで行う、シンプルなサーキットトレーニングです。

さらにそのプログラムを楽しく、そして効果を実感してもらうための「伝え方」もお伝えします！

- ★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）、トナー（筋力系）
- ★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



≪ 講師から一言 ≫

年を重ねて気づき実感する・・・
運動の必要性。

■柚木 典子 Noriko Yunoki

■フリー

■ADI&AEA 認定者

『AQA★DANCE ～多様性～』

初めてレッスンに参加して下さったお客様に「普通のアクアと違うね」と言われます。自分では、研修で教わった事を噛み砕き発展させレッスンに生かしているつもりで他と違うなんて1ミリも思っていませんでした。今回は、自分がなんでこのようなスタイルのアクアになったのかをプログラミングやレイアリングなどからお伝えしていきたいです。

- ★レベル⇒インター（中級者）～アドバンス（上級者）向け
- ★フォーマット⇒ミディアム（中強度）～ハイ（高強度）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



≪ 講師から一言 ≫

少しずつ日常が戻ってきて、懐かしいメンバー様に会えるのがうれしいです。