

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

第 235 回アクアフォーラム 21 日程表

2023 年 10 月 23 日(月)



The235th AQUA FORUM 21in Saitama

第 235 回アクアフォーラム 21

2023 年 10 月 23 日(月)

オークヶ島(埼玉県川越市)

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



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

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。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。

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 広瀬百合香(フリー) By 倉田幸(フリー) by 石米実千代(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 広瀬百合香(サ・アクアダンス) 30分 by 倉田幸(Choreography DANCE) 30分 by 石米実千代 (シニア向け『水中健康運動』) 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)

※ 駐車場使用可
(無料)



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

参加の方へ

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。

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。アクアはくミル>のと実際にくヤル>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。

第 235 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



広瀬百合香 (ひろせゆりか)

■静岡県 ■フリー

元マスターズ記録保持者。今年 8 月、世界マスターズに参加!

日水連 OWS 指導員。日体協スポーツ指導者コーチ 1。

アクア指導歴 23 年。スイミング指導歴 20 年。ADI & AEA/HTI 認定指導者。



倉田幸 (くらたみゆき)

■千葉県 ■フリー

スポーツ用品会社での勤務を経て、98 年よりスポーツクラブで勤務。99 年よりフリーで活動。

アクア指導歴 25 年。
ADI & AEA 認定指導者。



石米実千代 (いしよねみちよ)

■神奈川県 ■フリー

ヨガのレッスンしているとご年配の方のプールの必要性を感じ、スタジオとプールの架け橋になれるよう活動中。

アクア指導歴 25 年。エアロビクス 12 年。ウェイト 12 年。

全米ヨガアライアンス RYT200 取得
ADI & AEA/ATRI/AiChi/HTI 認定指導者。

第 234 回アクアフォーラム 21 のご報告

■2023 年 6 月 25 日(日)

■NEC グリーン溝の口 (神奈川県川崎市)

■ザ・ハロワ サギナ | 秋山尚子 | 柚木典子 | (講座順/敬称略)



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。



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 AF21 講師

脳と身体を目一杯活性化させてくれたザ・ハロワさん。プールを受講生の笑顔で一杯にしてくれた秋山さん。キレッキレのアクアダンスを魅せてくれた柚木さん。躍動感あふれる 3 名の講師の方々でした。





第 235 回アクアフォーラム 21 申込書

2023 年 10 月 23 (月) オークス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 235 回アクアフォーラム 21 ('23 年 10 月 23 日)

実技ビデオ教材 申込書

締切日/' 23 年 12 月

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"/> 235-A	A : 広瀬 百合香 [ザ・アクアダンス] ¥3,300 (税込)				
<input type="checkbox"/> 235-B	B : 倉田 幸 [Choreography DANCE] ¥3,300 (税込)				
<input type="checkbox"/> 235-C	C : 石米実千代 [シニア向け『水中健康運動』] ¥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! |

『リアル受講』『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。



| 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>

■広瀬 百合香 Yurika Hirose

■フリー

■ADI&AEA/HTI 認定者



◀ 講師から一言 ▶

競泳出身。今もマスターズの試合に出ています。目指せ！生涯現役！！

ザ・アクアダンス

プールの中は鏡がありません。周りの目を気にすることなく自分のできる範囲で強度変化できる。年齢関係なく全ての参加者のやり方次第。5類になり少しずつ元に戻りつつある今だからこそできる「声出し」アクアで楽しみましょう。

- 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）
- カテゴリー：ダンスコリオグラフィー（ダンス系）
- ギア：なし

■倉田 幸 Miyuki Kurata

■フリー

■ADI & AEA 認定者



◀ 講師から一言 ▶

変化し続けて初めて変わらなく見える。生まれて半世紀。宜しくお願いします。

Choreography DANCE

当日、実技で行うダンスコリオを講義で全て見ていただいてからスタートします。普段のレッスンで私が①どのように動作を組み立てコリオを作っているか、②そのコリオを繋げていく上で私が重要と考える「繋ぎ目」の動きについてお伝え出来たらと思います。

- 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

■石米実千代 Michiyo Ishiyone

■フリー

■ADI&AEA/ATRI/HTI/AiChi/認定者



◀ 講師から一言 ▶

キラキラ輝く人、出来事、景色を見るのが好き♡輝くあなたを応援します！！

シニア向け『水中健康運動』

『健康は水の中にある！』シニア世代に向けた QOL 向上を目指したアクアセラピーのクラスです。ウォームアップは AiChi から。初めての方でもすぐ出来る様に正面向きの AiChi と、スローテンポのリズムに合わせて感覚を目覚めさせ日常動作がスムーズに行えるよう、活性化させたい筋肉や関節を動かしていくクラスを紹介していきます。

- 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：リカバリー（関節系）
- カテゴリー：スペシャル・ポピュレーション（肥満/高齢者/妊婦）
- ギア：なし