

受講費用 1名 ¥43,000(+税)

AEA/ ATRI/WATSU 認定者/1名 ¥34,400(+税)

費用の中には①テキスト代、②資料代、③修了証  
&認定証代が含まれています。AiChi 認定者は一般  
者です。分割払い可。

※昼食 各自持参  
申込方法 定員 16名

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)  
からもお申込みできます。定員になり次第締め  
切りです。先着順。
2. 受講費用  
申し込んだ方には開講案内書をメールで送りま  
す。受講費用は開講案内書に従ってお振り込み  
ください。カード払いも可能です。
3. テキスト送付他  
ご入金を確認後、テキストを送付します。資料  
の一部は当日配布します。
4. 受講キャンセル  
諸般の事情で受講出来なくなった方はお早め  
にご連絡ください。キャンセル規定については開  
港案内をご参照ください。
5. 開講中止  
最少催行人数に至らない場合、開催できない場  
合があります。
6. その他  
ご不明やご不安な点があれば、お気軽にご相談  
ください。



#### 受講の方へ

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。

### ADI&HYDRO 認定ハイドロ養成コース日程表

日程	時間	講座(内容) ♪ [プール]
第1日目 9/17 (日曜日)	10:00~10:45	始業式(オリエンテーション&自己紹介)
	11:00~12:45	ロジックの基本I&II(ギア体験/動作説明) ♪
	12:45~13:30	ロジックの基本III(基本動作) ♪
	15:00~16:15	ハイドロ概念I(水中筋トレの特徴1)
	16:15~17:30	ハイドロ概念II(水中筋トレの特徴2)
	17:30~18:00	傾向と対策(筆記試験向け)
第2日目 9/18 (月曜日)	18:15~19:15	ロジックの実際1(ウォーキング&スパーサーキット) ♪
	11:00~11:45	認定試験(筆記)
	13:00~13:30	ロジックの実際1(インターバル) ♪
	13:30~14:00	ロジックの実際2(パワーストレッチ) ♪
	14:00~14:30	ロジックの実際3(パワーダンス) ♪
	14:30~16:15	実技試験/フォローアップ ♪
	16:30~17:15	ロジックプログラムの留意点&質疑応答
17:30~18:00	終業式(認定証&修了式)	

※ 講師・会場の都合により、予告なしでスケジュール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

#### ギア購入者への特典

アクアロジック(ベル&フィン)、ストレンスを一度に10セット以上  
ご購入した場合、10セットにつき1名が無料で受講できます。



#### 【会場】 田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

〒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25分
- 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]



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



### 2023年ADI/HYDRO 認定

スポーツ&フィットネス・スペシャリスト  
ハイドロ養成コース

第55期: 9月17-18(日/月祝)

第56期: 2024年2月11-12日(日/月祝)

第57期: 2024年9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: Aqualogix Fitness & Therapy International

## あなたのパワーでプールが変わる

アクアロジック (AquaLogix) は “限界なき謀体” といわれる水の『抵抗』を引き出す画期的な水中抵抗具 (米国製) です。この器具を使用したアクア・プログラムは、プロやアマのスポーツ選手から、ボディービルダーやスポーツ愛好者、スリム & ビューティーを求める女性から運動不足で悩んでいる男性、そして理学運動療法が必要な深刻なリハビリ患者まで、実に幅広い人々の切実なニーズに確実に対応できる最も安全なウエイトトレーニングです。このエキサイティングな運動プログラムの基礎から応用まで、正しく教えられるアクア指導者を短期集中的に養成します。優れた方には国際標準に基づいたアクアロジック・オフィシャル・インストラクターの認定証を発行します。あなたの指導力でプールが画期的なジムへと生まれ変わります。

アクアダYNAMIX研究所元所長 今野純  
(AquaLogix 国際認定委員)

## ADI/HYDRO 認定インストラクター

養成コースを 80% 以上出席した方で、試験 (筆記) で 80% 以上の成績の方には「認定証」を発行します。80% 以下の方は 1 年以内に再びチャレンジしてください。再受講は無料です。



強く押せば押すほど抵抗は大きくなる。渦が生じる水のポジティブ抵抗の利点は、スポーツ選手からリハビリ患者まで幅広い人々に安心して行える。特にパワーの根幹となる神経筋の強化に抜群の効果を発揮する。

## トレーニング理論の “ファイナルステージ”



トレーニング理論を少しでも学んだ人であれば「筋緊張」を「筋弛緩」の両端がとも重要であることを直ぐに理解できるはず。自然な水の抵抗を最大限に引き出す “抵抗具”。この新分野がアクア・プログラムに新しい世界を開いた。抵抗具の開発には長年の試行錯誤が必要です。世界的に有名な筋繊維学のフレデリック・ハットフィールド博士 (オクラホマ州立大学教授) や水泳オリンピックコーチのジェームズ・カウンスルマン博士 (インディアナ州立大学教授) など多くの専門家や研究者が協力しました。ハイドロトーンの後継具として開発されたアクアロジック (AquaLogix) はアメリカ、カナダ、オーストラリア、イギリス、フランス、ドイツなどで愛好者が増えています。一度アクアロジックを使用した人であれば、その素晴らしさに直ぐに気づくはず。この抵抗具の正しい使用法と安全で効果的な指導法をいち早くマスターしてアクアスペシャリストとしてのあなたのキャリアをより一層確かなものにしてください。そして、一人でも多くの人々へアクアロジックの真の価値を分け与えてください。

アクアロジック開発者  
タッド・スタウト



アクアロジックは「乱流」。「層流」のハイドロトーンとはコンセプトが異なる。可動域の広い関節 (方・腰・背中) に必要な水中運動動作です。アクアロジックはこれからの高齢化社会でのアクアトーニングに欠かせないツールです。

## アクアロジックの 3 つのスペシャリティー

- 三次元的な抵抗を得る。
- 上半身と下半身の筋バランスが良くなる。
- 関節の可動域が広がる。

## アクアロジックの 6 つのメリット



- 重力から解放されるので体全体の全ての動きが楽にできる。
- 運動による衝撃が極めて少ないので安全である。筋肉痛が殆どない。
- 関節・筋繊維・筋肉の連結部に生じる運動障害をほぼ完璧に排除できる。
- 適切な負荷での運動ができる。力に弱い人も強い人も同じ運動ができる。
- あらゆるスポーツ競技での基本運動が水中で再現できる。
- 筋力強化と有酸素の双方が一度にできる。短時間で効果的な運動ができる。

## 21 世紀の 3 つのフィットネストレンド



所要時間が短縮できる次世代型アクアプログラム。アクアロジックが世界的に注目されている背景には理由がある…

- オーバーエイジ (中高年)
- アクティブ・ヘルスケア (疾患障害予防)
- インテグレイト・エクササイズ (統合運動化)



タッド・スタウト (Tad Stout)。アクアロジック開発者。長年、ハイドロトーン普及・工場の第一線で活躍。抵抗具の長短を知り尽くした男。彼が考えたワンランクアップしたツールがアクアロジック。“安全性&効果性”を確実にゲットする格好のツールです。



2023年 ADI&HYDRO 認定スポーツ&フィットネス・スペシャリスト

ハイドロ養成コース申込書

□第55期(9月17-18日)

□第56期(2月11-12日)

氏名(フリガナ)		生年月日	西暦	年	日生まれ
				<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男
現住所	〒	TEL :		Cel :	
		Email :			
勤務先(社名)	〒	website :		TEL :	
受講費用	<input type="checkbox"/> 一般者 ¥47,300 (税込) <input type="checkbox"/> AEA/ATRI/WATSU 認定者 ¥37,840 (税込)				
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義			

(株) **アクア ダイナミックス 研究所**

〒223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301 TEL : 045-544-9098 FAX : 045-544-9390

----- キリトリセン -----



2023年 ADI&HYDRO 認定スポーツ&フィットネス・スペシャリスト

ハイドロ養成コース・HYDRO 認定者リフレッシュ申込書

□第55期(9月17-18日)

□第56期(2月11-12日)

現 HYDRO 認定者

氏名(フリガナ)		生年月日	西暦	年	日生まれ
				<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男
現住所(社名)	〒	TEL :		Cel :	
		Email :			
勤務先	〒	website :		TEL :	
受講費用	<input type="checkbox"/> HYDRO ¥18,920 (税込)    ※現 HYDRO 認定者以外の方は不可。				
連絡&送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	振込人名義			

(株) **アクア ダイナミックス 研究所**

〒223-0053 横浜市港北区綱島西 2-13-7-301 TEL : 045-544-9098 FAX : 045-544-9390

----- キリトリセン -----

# アクアダイナミックス研究所



<http://www.aqua-adi.co.jp/>

- インフォメーション    ■ライセンス
- ワークショップ    ■継続教育
- 海外研修    ■商品販売    ■国内総会
- 法人向けサービス    ■アクアQ & A
- 会社案内    ■お問い合わせ

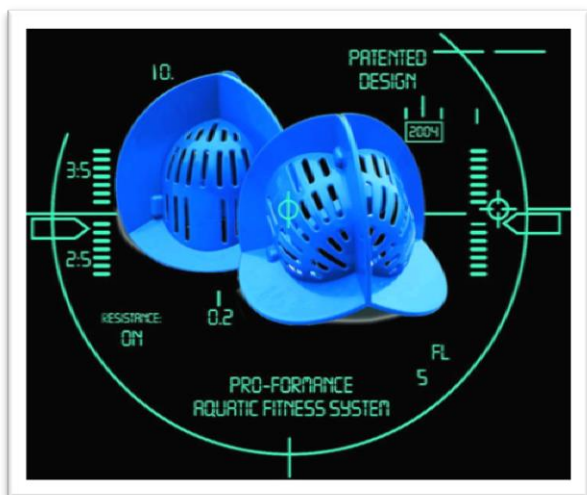


最新ニュースをメルマガで配信！  
ご登録はトップページから…





# 水のマジカルパワーはスゴイ。プールは最高の筋コンジム。



浮力を活用した筋弛緩と抵抗を活用した筋緊張は「水」の特徴です。三次元での抵抗負荷は究極の筋緊張。水中での筋コンディショニングの基本を学ぶ。ハイドロトーンの後継具アクアロジック。抵抗具を既に使用してグループ&パーソナルを指導しているヒトならその確認を…。これから水中筋コン&筋トレを指導するヒトならそのガイドラインを…。国内で最も長い伝統と実績を誇るハイドロ養成コース…。それが私達の…ADI/HYDRO 認定スポーツ&フィットネス・インストラクター養成コースです。

キリトリセン



2023年 ADI&HYDRO 認定  
スポーツ&フィットネス・スペシャリスト  
ハイドロ養成コース・現 HYDRO 認定者リフレッシュ

AEA/CECs 5.0  
ATRI/CECs 5.0  
WATSU/CECs 5.0

出席率 50%以上

リフレッシュコースとは、既に認定資格を取得している方が、各種養成コースを“聴講生”として受講できるシステムのこと。出席率は50%以上であればAEA/ATRI継続教育点数付きます。ハイドロ認定者を対象にした以下のステップアップがあります。

第55期:9月17-18日(2日間)  
第56期:2月11-12日(2日間)

受講費用  
1名¥17,200 (+税)

キリトリセン

## 「アクアストレンス」

アクアロジックの『渦抵抗』に対し、  
アクアストレンスは『層流抵抗』

タテの動きよりもヨコの動き。  
四肢の筋バランスを考えたのが特徴  
しっかりとしたフィット感



(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

URL <http://www.aqua-adi.co.jp/>

