

第 236 回アクアフォーラム 21 日程表

2023 年 11 月 23 日(木・祝)

参加費用 1 名 ¥7,000(+税) (一般者)
1 名 ¥5,000(+税) (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 21 日(火)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記載期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) 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
13:00~	受付開始	スタジオ 2F
13:15~13:40	オリエンテーション	
13:40~15:30	私のアクアプログラムの考え方 By 木下令子(フリー) By 稲毛友紀(フリー) By 山田龍王(フリー)	
15:30~16:00	移動&着替え(男女ロッカー) 2階	
16:00~18:00	私のアクアプログラムの実際 by 木下令子(It's 笑 time!!)30分 by 稲毛友紀(心も身体も弾む!アクアダンス)30分 by 山田龍王(コンバットアクア)30分	プール 3F
18:00	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・ATRI/CECs 3 点 (3 本) [マタニティー] 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 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]



The236th AQUA FORUM 21in Kawasaki

第 236 回アクアフォーラム 21

2023 年 11 月 23 日(木・祝)

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター(宮崎台)

第 237 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。



2024 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 236 回のプレゼンターのプロフィール(敬称略)



木下令子 (きのしたれいこ)

■東京都 ■フリー

大手スポーツクラブで長年の水泳指導からアクアの道も開拓。

アクア指導歴 7 年。スイミング指導歴 20 年
ADI & AEA/HYDRO/AiChi/WATSU 認定者。
NESTA スイミングコンディショニングスペシャリスト。



稲毛友紀 (いなもゆき)

■東京都 ■フリー

動きの手先の綺麗さと美脚に魅了されます。
現在多数スポーツクラブでフリーインストラクターとして活躍中。

アクア指導歴 15 年。スイミング指導歴 13 年他。
ADI & AEA 認定指導者。健康運動指導士。



山田龍王 (やまだりき)

■東京都 ■フリー

パワフルで動きのダイナミックさ、そしてなによりジャンプ力が素晴らしい!!

アクア指導歴 7 年。エアロビクス指導歴 3 年他。
ADI & AEA/HYDRO/AiChi/認定指導者。
アクアトップ講師。



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 229 回 AF21 講師

スローテンポの動作でもカラダがスツキリさせてくれた久保田さん。参加者自身の目標に導く技を伝授してくれた山本さん。効果抜群で楽しいヌードルクラスを紹介してくれた細井さん。お持ち帰りタップリだったレッスンでした。



第 236 回アクアフォーラム 21 申込書

'2023 年 11 月 23 日 (木・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 236 回アクアフォーラム 21 ('23 年 11 月 23 日)

締切日/'24 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"/> 236-A	A : 木下令子 [It's 笑 time!!] ¥3,300 (税込)			
<input type="checkbox"/> 236-B	B : 稲毛友紀 [心も身体も弾む! アクアダンス] ¥3,300 (税込)			
<input type="checkbox"/> 236-C	C : 山田龍王 [コンバットアクア] ¥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!!



(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>

■木下 令子 Reiko Kinoshita

■フリー

■ADI&AEA/HYDRO/AiChi/WATSU 認定者



◀ 講師から一言 ▶

毎日たくさんの刺激を受け楽しく過ごしています。ハッピーが伝わりますように…

『It's 笑 time !!』

レッスン前のお出迎えから雰囲気づくり！笑顔で挨拶！プールに入る前からワクワクしてもらいたい！参加者が笑顔になるレッスンを常に考えてレッスン内容、選曲しています。

お水のカ+笑顔の力は心も身体も健康にすると信じています！

- 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：トーニング(筋力系)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）
- ギア：なし

■稲毛 友紀 Yuki Inamo

■フリー

■ADI&AEA 認定者、健康運動指導士



◀ 講師から一言 ▶

歯の矯正をはじめました。
滑舌が現在最高に悪いです。。。

『心も身体も弾む！アクアダンス』

猛暑に負けず、この夏も沢山のお客様と盛り上がりレッスンを楽しんできました。そして秋、冬がやってくるとプールが落ち着きを見せ始めます。そんな中でも参加して下さるすべてのお客様がワクワクするような、自然と身体が動き出して、寒さも忘れるような水を沸かす暑いダンスをお届けします！

- レベル：ビギナー（初級者向け）
- 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：ダンスコリオグラフィー（ダンス系）
- ギア：なし

■山田 龍王 Riki Yamada

■フリー

■ADI&AEA/HYDRO 認定者
アクアフォーラム、アクアトップ講師



◀ 講師から一言 ▶

まだまだ発展途上の私ですが
皆様に楽しんでいただけるように
頑張ります！

『コンバットアクア～パンチとキックでストレス発散～』

普段やっているコリオの中に格闘技の動きを混ぜ込んで、普段とはまた違ったエネルギーなスパイスを加えていきます。パンチやキックもアクアのものだけでなく、the 格闘技のようなカッコいい動きを付けたしアクアダンスにさらに彩りを加えていくものを紹介できたらと思います。

- 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)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）
- ギア：なし