



# The238th AQUA FORUM 21 in Kawasaki

## 第 238 回アクアフォーラム 21

2024 年 6 月 23 日(日) NEC グリーン溝の口(川崎)



次回：第 239 回：2024 年 9 月 23 日(月祝) オークヶ島(埼玉県)

**【参加費用】**一般者/1 名 ¥7,500 (+消費税 10%)

認定者/1 名 ¥6,000 (+消費税 10%)

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

(アーカイブ付き)

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。

### 第 238 回アクアフォーラム 21 日程表

2024 年 6 月 23 日(日)

時間	講座(内容)	施設
13:30~13:45	受付	スタジオ
13:45~14:00	オリエンテーション	2F
14:00~14:45	基調講演	
14:50~16:00	私のアクアプログラムの考え方	
16:00~16:15	移動&着替え(男女ロッカー) 2階	
16:15~18:00	私のアクアプログラムの実際	プール
18:15	終了	1F

※施設・講師等の都合により内容、時間に変更になる場合があります。

※継続教育点数：AEA/ATRI/WATSU 各 5 点

[ビデオ] AEA/ATRI 各 1 点(1 本)

※[日本マナーフィット社協会] MF ポイント 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>

キリトリせん

### 第 238 回アクアフォーラム 21 申込書

2024 年 6 月 23 日(日) NEC グリーン溝の口(川崎市高津区)

リアル受講

アーカイブ(録画)受講

FAX:045-544-9390

(フリガナ) 氏名	生年月日 性別	年 月 日 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
現住所	〒 Tel: Email:	Cel:
本社(会社名) 事業所(クラブ名)	〒 Tel: Website:	FAX:
受講費用(税込)	<input type="checkbox"/> 一般者 ¥8,250 (消費税 10%込) <input type="checkbox"/> ADI&AEA/ATRI/WATSU 認定者 ¥6,600 (消費税 10%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

第 238 回アクアフォーラム 21 講座プロフィール



■早川 陽佑 Yosuke Hayakawa  
 ■アキアス/ IAFC2015 日本代表講師  
 /アキアス 2020・2023 講師  
 ■ADI&AEA 認定者

≪ 講師から一言 ≫

頑張る！為には深い考察や視野の広さを持つ事が重要です。

『フィジカル強化を目指したコリオグラフィー・トレーニングプログラム  
 (動きの“表”と“裏”を意識してエクササイズをしよう)』

動きの正確性を高める事や、段階や強度を上げた時の精度を上げるというのは『基礎的な部分をしっかり押さえる』事が必須です。今回の講座では『動く』上で“押さえないといけない所”というのを“ファーストプライオリティー”としたプログラム提供・進行方法を、コリオグラフィープログラムを用いてご紹介していきます。

- ★参加者レベル⇒初級～上級者向け      ★対象年齢⇒全年齢層      ★運動強度⇒高強度向け  
 ★アプローチ⇒循環器系(カーディオ)・筋力系(トニグ)      ★カテゴリー⇒アキアス・パワー系      ★使用用具⇒なし



■田中 ひとみ Hitomi Tanaka  
 ■アキアス/  
 アクアフィットネスクラブ トレーナー(～2023)  
 ■ADI&ATRI/AiChi 認定者  
 /ATRI アクアトレーナー

≪ 講師から一言 ≫

水の中では誰もが平等！年齢も体力差も関係なく一つのプールに集まって運動するプログラムはアクアならではの環境で幅広い世代に自分の動きを感じ、変わっていく自分に期待をしながら取り組めるプログラムにしております。

『今、増やして欲しい！NEW カテゴリー リズムウォーターセラピー』

動き方を変えるとカラダ(姿勢・痛み・体形)が変わる。変化に必要な感じる力や動きを導き出すために、動作変換(関節・筋肉・連動・呼吸等)・言葉かけ・表現などを駆使して、「違い」がわかるレッスンをご提案致します。

- ★参加者レベル⇒全レベル      ★対象年齢⇒全年齢層      ★運動強度⇒年齢・体力レベルに合わせて指導  
 ★アプローチ⇒筋力系(トニグ)・関節系(リハビリ)      ★カテゴリー⇒ボディバランス      ★使用用具⇒なし

-----キリトリセン-----



第 238 回アクアフォーラム 21 ('24年 6月 23日)

実技ビデオ教材 申込書

締切日/  
2024年 8月 末日

(フリガナ) 氏名	※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 <input type="checkbox"/> DVD <input type="checkbox"/> BD(ブルーレイ)	金額	
<input type="checkbox"/> 238-A	A : 早川陽佑 [フィジカル強化を目指したコリオグラフィー・トレーニング]	¥3,850 (消費税 10%込)	
<input type="checkbox"/> 238-B	B : 田中ひとみ[今、増やして欲しい！NEW カテゴリー リズムウォーターセラピー]	¥3,850 (消費税 10%込)	
※送料別途加算 合計			¥

主催：(株) アキア 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