



# The239th AQUA FORUM 21 in Saitama

## 第 239 回アクアフォーラム 21

2024 年 9 月 23 日(月祝) オーク鶴ヶ島(埼玉県)



次回：第 240 回：2025 年 4 月 日 ( ) 未定

【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

(リアル受講後、繰り返し学べるアーカイブ付き)

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。

### ※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。

### 第 239 回アクアフォーラム 21 日程表

2024 年 9 月 23 日(月祝)

時間	講座(内容)	施設
12:30~	受付	スタジオ
13:00~13:15	オリエンテーション	2F
13:15~14:00	基調講演	
14:10~15:20	私のアクアプログラムの考え方	
15:20~15:50	移動&着替え(男女ロッカー) 2階	
15:50~17:30	私のアクアプログラムの実際	プール
18:00	終了	3F

- ※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

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

-----キリトリセン-----

### 第 239 回アクアフォーラム 21 申込書

2024 年 9 月 23 日(月祝) オーク鶴ヶ島(埼玉県)

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	年	月	日
現住所	Tel:	Cel:		
本社(会社名) 事業所(クラブ名)	Tel:	FAX:		
受講費用(税込)	Website:			
連絡&送付先	<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)	
	<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 239 回アクアフォーラム 21 講座プロフィール



■佐々木 静恵 Shizue Sasaki  
 ■フリーランス/  
 海外での指導経験有  
 ■ADI&AEA/WATSU/AiChi 認定者

アクアダンス

水の気持ちよさを感じながら、音楽に合わせて楽しく動いてるうちに、筋力アップや関節の可動域を広げる運動になっているレッスンを提供します。

≪ 講師から一言 ≫

今まで受けたセミナーの先生方の良いところを、ちょっとずつちょっとずつ自分の中に取り入れてレッスンしてるのが今の私です。背伸びせずに「ありの～ままの～」講師を務めさせていただきます。よろしくお願いします。

★参加者レベル⇒初級～中級者向け      ★対象年齢⇒シニア世代      ★運動強度⇒中強度向け  
 ★アプローチ⇒循環器系（ cardio ）・筋力系（ トニグ ）      ★カテゴリー⇒アクアダンス      ★使用用具⇒なし



■加藤 成美 Narumi Kato  
 ■MS, Unite MU 一員所属インストラクター  
 ■ADI & AEA/WATSU/HYDRO/AiChi 認定者      WATSU ヲヨカルトレーナー

♪HAPPY AQUA♪ （なる・なる・あくあ (\*^\_^\*)）

アクアビクスは難しいから無理だと考えている皆様へ。動きは少なくリズムも簡単。懐メロに合わせてラジオ体操みたいに誰でも出来るアクア。

老若男女・・・水の中だからこそその抵抗感など感じながら、自分のペースで動く事を目的に行うダンス。時には歌を歌いながら。初めてでも必ず出来る、何回やっても楽しくなるダンス・・・短期記憶を鍛える頭の体操あれこれも加えながら間違えることの楽しさを体感しながら、たくさん笑う事・幸福感満点になって帰ることを目標にレッスンをします。

≪ 講師から一言 ≫

アクアインストラクターとしてお仕事をされるようになって 30 年余りが過ぎ、やめたい時もあったけど、やっぱり水が大好きで会員さんが掛け替えのない宝で仕事を続けてきました。今回は会員さんと作り上げてきたレッスンを、参加してくださる皆さんと楽しく分かち合えたら良いなと思います。フォーラムのプレゼン 17 年ぶり～また会いたい♪また一緒にやりたい♪と思って頂けるように、心を込めてレッスンさせていただきます。

★参加者レベル⇒初級者レベル      ★対象年齢⇒全年齢層      ★運動強度⇒低強度向け指導  
 ★アプローチ⇒循環器系（ cardio ）・関節系（ リハビリ ）      ★カテゴリー⇒ダンス・ファンダン      ★使用用具⇒ヌードル

基調講演

これからのアクアの動向を探ろう!!  
 ～スポーツクラブの現状から今後を読み取る～  
 世界からはこんな動きを感じる！



■原 恵 Megumi Hara  
 ■アクアダイナミクス研究所  
 テクニカルディレクター  
 ■AEA/HYDRO ヲヨカルトレーナー

キリトリせん

第 239 回アクアフォーラム 21 ('24 年 9 月 23 日)

締切日/  
 2024 年 11 月末日

実技ビデオ教材 申込書

(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)	※送料別途加算	金額
<input type="checkbox"/> 239-A	A : 佐々木静恵      [アクアダンス]      ¥3,850 (消費税 10%込)		¥
<input type="checkbox"/> 239-B	B : 加藤成美 [♪HAPPY AQUA♪ (なる・なる・あくあ (*^_^*)) ] ¥3,850 (消費 10%込)		