2016年 4月1日～

# ご入会の案内

## □ お子様の入会手続きに必要なもの　入会金0円

入会申込書 ＋ 初回月会費 燃料付加料金 ＋ 口座番号 および 届出印 または キャッシュカード※ ＋ 指定用品費用

※金融機関によってはお取り扱いが出来ない場合がございます。

### ベビー・キッズ（親子）・ジュニアレギュラーの指定用品

スイミングへご入会の方には指定用品を購入していただきます。

| ①教材 | ②水着 | ③帽子 | ④バッグ |
|---|---|---|---|
| テキスト 1,720円<br>DVD 1,510円 | 男子 1,940円 2,700円<br>女子 4,100円 4,700円 | 860円 | 2,590円 |

※ベビー・キッズクラスは、教材のみご購入いただきます。

## □ 成人の方の入会手続きに必要なもの

入会申込書※1 ＋ 初回月会費 燃料付加料金 ＋ 口座番号 および 届出印 または キャッシュカード※2 ＋ 入会金5,400円※3

※1 成人の方は写真添付。
※2 金融機関によってはお取り扱いが出来ない場合がございます。
※3 マタニティスイミングは入会金0円

○ 健康調査書（自筆）（55才以上の方）
○ 健康診断書（コピー可）・健康調査書（自筆）（65才以上の方）

## おすすめ　お子様・成人の方それぞれに 体験レッスン ご利用いただけます。

体験料 1回 1,080円

入会予定の曜日／時間帯での受講をお勧めします。
ジュニア体験は、毎月第2・第4"営業週"、
ベビー・キッズ・成人の方は、随時承ります。
※体験ご希望日の前日までにホームページより
ご予約ください。

●会費納入制度：月会費は銀行など金融機関よりの自動振替です。
毎月6日に当月分を振り替えさせていただきます。（手数料はかかりません）
●休会制度があります。（1,080円／月）
●会費等記載事項は改定することがあります。
●会費など金額の表示は税込みです。

**家族割引▶ 月会費6%OFF（2016年度）**
※家族とは「同一姓」且つ「同一住所」の場合に限らせていただきます。
※お客様のお申し出により家族割引を適用させていただきます。

**月途中入会割引▶ 月の後半より入会 月会費50%OFF**
◎上記、割引制度の併用はできません。

**燃料付加料金**

2007年の燃料費高騰に伴い、その年の11月の月会費から燃料付加料金を併せて頂戴しています。燃料費の市場動向などに鑑みて数ヶ月単位で金額を見直し・変更します。金額の変更案内は、月額432円（過去最高額）以下の場合、館内掲示およびメールでご案内します。月額432円を超える場合には郵便などでご案内させていただきます。

**尚、2016年　3月 現在の燃料付加料金は 216円です。**

**マイページ登録**

**マイページとは?** ※ご入会後必ず設定をおこなってください。

メールアドレスの登録や変更、入退館履歴、会費などのお支払い状況の確認、ジュニアレギュラーにおいては振替練習申込みや確認、泳力の状況を確認いただけます。アクラブからの緊急連絡、ご案内などメールでお知らせします。

**お得な情報・内容詳細は アクラブホームページで**

▶www.aqlub.com　アクラブ　検索

EMPOWER KANEKO AQLUB アクラブ

# アクラブ堀之内

TEL 042-670-0088　FAX 042-670-0027

受付時間
月・水・金曜日 9:30 ～ 21:00　土曜日 9:00 ～ 19:00
火・木 曜 日 9:30 ～ 20:00　日曜日 9:30 ～ 16:00

重要なご案内などもございますので、**入会手続きには15分程度**の時間を頂戴します。
平日の14時までの時間帯に、お越しいただけると比較的落ち着いた環境でご案内させていただけます。

ご意見ご質問　E-Mail horinouchi@aqlub.com
メールフォームからのお問い合わせもQRコードで簡単アクセス♪

〒192-0355
東京都八王子市堀之内3-29-16

**最寄駅からの交通手段**

京王相模原線 京王堀之内駅 から 徒歩1分

P あり 提携駐車場があります 1時間毎100円（税込）

**プライバシーポリシー**…お客様の個人情報に関して、アクラブでは個人情報取扱事業者に準じて取り扱っています。 個人情報の収集は、アクラブが提供するサービスをご利用いただくために必要なものに限り、お名前・生年月日・住所・電話番号・メールアドレスなどの個人情報をお聞きします。また健康管理、運動処方上必要があれば、追加で個人情報をお聞きする場合があります。収集した情報は以下の範囲内で利用します。
（1）アクラブサービスの向上・充実を図るため　（2）アクラブの新しいサービスや商品・会費改定など重要な情報をお知らせするため

スイミングなら やっぱり アクラブ
since 1966

もっと楽しく　もっと簡単に

プールが一歩オーガニックに近づいた。
特級塩（岡山県産）を使った最新水処理システム。

# アクラブ堀之内のご案内

私たちは今、
「進化し続けるアクラブ」をお約束します。

アクラブグループ指導顧問
- 田中　孝夫【JOCナショナルコーチ】※アテネ五輪金メダリスト（柴田亜衣）コーチ
- 須藤　明治【国士舘大学大学院教授／医学博士】
- 大熊悠介【接骨院「クマノス」院長】※アクラブグループ指導顧問

# お子様のご案内

ベビー・キッズ（親子）
ジュニアレギュラー
ジュニアスタジオ

## ベビー（親子）

6ヶ月～3才

注1

### ママ(パパ)と一緒に水遊び

パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん
人数制限なしでいっしょにプールにお入りいただけます。

親子のスキンシップとプールでの様々な活動を通して、丈夫なカラダをつくるとともに豊かな個性を育みます。
ママ(パパ)の運動不足も解消し、親御さん同士の情報交換にも役立ちます。

1. 水遊びが好きになる
2. 自分で呼吸をしながら自己保全できる
3. 泳ぎらしきものができる

ようにレッスンを進めていきます。

※詳しくは別紙『親子水泳』のパンフレットをご覧ください。

| 対　象 | 6ヶ月～3才 | レッスン時間 | 30分 |
|---|---|---|---|
| 月会費 | 練習回数無制限 7,560円　月4回 4,752円<br>都度払い 2,700円（レッスン参加毎 702円） | | |

使いきりタイプの水着

グーンスイミングパンツ 着用のお願い

アクラブでは標準以上の大容量水質浄化システムを導入していますので、目の痛みや塩素臭が気になりません。尚一層の水質管理を図る上からもオムツが外れていないお子様は使いきりタイプの水着と通常水着との2枚重ね着用をお願いしております。　※窓口にて販売しております。

## キッズ（親子）

2才～未就学児

注1

### ママ(パパ)に教わる水泳教室

パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん
人数制限なしでいっしょにプールにお入りいただけます。

ママ(パパ)がアクラブのテキストに沿って直接お子様を指導するシステムです。
アドバイザーが水中でわかりやすくサポートするので、水泳経験のないママ(パパ)でも心配いりません。

水泳技術の基本となる「ローテーターキック」「面かぶりクロール」
「ローテータークロール®」を、お子様のペースに合わせて一つ一つ楽しくマスターしていきます。

※詳しくは別紙『親子水泳』のパンフレットをご覧ください。

| 対　象 | 2才～未就学児 | レッスン時間 | 45分 |
|---|---|---|---|
| 月会費 | 練習回数無制限 7,560円　月4回 4,752円<br>都度払い 2,700円（レッスン参加毎 702円） | | |

## 水あそびクラス

3才～未就学児

このクラスは、泳げるようになることを直接の目標としたものではありません。勿論、最終的には泳げるようになることは大切ですが、「先ずは泳げるようになることを遠い先に追いやってみては如何でしょうか」というご提案です。水から受ける気持ち良さ、楽しさを感じていただき、お子様が自由自在にプール内を動き回れるようになっていただくことを第一の目標としています。

※曜日をご登録いただきます。お休みした場合にはその月の中で振り替えて練習することができます。(ジュニアの練習振替制度に準拠)
※水着など指定商品をご購入ください。　※ジュニア会費プラス1,728円で"水あそび"と"ジュニア(週1回)"との併行利用をいただくこともできます。

| 対　象 | 3才～未就学児 | 定　員 | 各曜日10名　※定員になり次第締切らせていただきます。 |
|---|---|---|---|
| 月会費 | 4,320円 | レッスン時間 | 月・木曜日 15：30 ～ 16：15 |

## ジュニアレギュラー

3才～中学生

最もオーソドックスな水泳教室で、アクラブテキストの「もっと楽しくもっと簡単に」に準拠し、年齢や泳力に応じて、アドバイザー1人あたり6～18名を目処に練習を進めます。発育発達に応じた運動能力の開発。同時に水慣れから浮き身、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、と競泳4種目を無理なくマスターして行きます。

※低年齢のお子様で集団での練習に馴染めない場合には、保護者の方の付き添いや、または親子水泳への変更をお勧めする場合がございます。

| 対　象 | A 3才～未就学児 | B 4才～小学生 | C 4才～中学生 | D 5才～ | レッスン時間 | 60分 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 月会費 | 週1回 7,884円 | 週2回 11,037円 | ジュニア（A級目つ4年生以上）月2回 5,400円 | | ※月2回クラスの詳細は窓口までお問い合わせください。 | |

## A級選抜

3年生以上

- より高度な技術習得を目指し、泳力向上を図ります。
- タイム向上など明確な目標を掲げ、それに向けて努力する環境をつくります。
- 外部の大会に参加し、競技としての水泳を楽しんでいきます。
- チームの一員になることにより、協調性・自立性を身に付けていきます。

| 対　象 | 概ね3年生以上でA級以上 | | |
|---|---|---|---|
| 月会費 | 練習回数無制限 9,504円 | レッスン時間 | 60分　※レッスン日はレッスンスケジュールをご確認ください。 |

※選手（競泳）コースについては窓口までお問い合わせください。

## バレエ

4才～（年齢、応相談）

優雅な音楽に合わせて、床を使ったストレッチでは体を柔らかくし、
バーレッスンではクラシックバレエの基礎から身につけます。

| 対　象 | バレエA 4才～小学1年生（基礎）　バレエE 中学生<br>バレエB 小学2年生～ 4年生（基礎）<br>バレエC 小学4年生～ | | |
|---|---|---|---|
| 月会費 | 週1回 7,884円　週2回 11,037円 | レッスン時間 | 60分～ |

## キッズダンス

5才～（年齢、応相談）

クラッシックバレエの基礎を取り入れ、ヒップホップ、
ジャズなどオールマイティーに踊れるダンスクラスです。
踊りながら、リズム感やバランス能力を向上させていきます。

| 対　象 | キッズダンスA 年中～（基礎）　キッズダンスC 小学中高学年～（基礎）<br>キッズダンスB 小学低学年～（基礎）　キッズダンスD 中学生～（基礎） | | |
|---|---|---|---|
| 月会費 | 週1回 7,884円 | レッスン時間 | 60分 |

マンツーマン・1クラス3名以下の超少人数制
**個別指導クラスもございます**

※詳しくはホームページをご覧ください。

| アイコンの説明 | 家族割引 | 教材 | 指定用品 | ほっとメール | 振替 | 無駄無［週1回のみ］ | 無料補習 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 参照ページ | 12p | 12p | 12p | 4p | 4p | 4p | 5p |

注1 親子月4回・都度払い会員は、家族割引はございません。

## スクールバス運行

※詳しいご案内は、ホームページをご覧ください。

| | |
|---|---|
| 南大沢 方面 | グランレガーロ ▶ 南多摩幼稚園 ▶ 日向バス停 ▶ 長池小 ▶ 別所学童前 |
| 下柚木 方面 | 前田橋 ▶ ルネグランディア向かい ▶ 宮上中 ▶ 柳沢 ▶ フェアヒルズ西 |
| 多摩センター 方面 | 唐木田駅 ▶ 多摩署前ガード下 ▶ ブリリア多摩センター ▶ 豊ヶ丘 ▶ 乞田五差路 ▶ ルピナス5 ▶ 松が谷 |

お得な情報・内容詳細は
**ホームページをご覧ください**　アクラブ　検索　▶www.aqlub.com

2016年 4月1日～

# アクラブならではのオリジナルサービス original service

## ▼ほっとメール　ジュニアレギュラー

マイページよりメールアドレスをご登録ください。

### 入退館メール

アクラブへの入館時、会員証をカードリーダーにかざすことにより、例えば「2016/02/07 15:42:43入館しました。」旨のご連絡をメールアドレスに差し上げます。また、退館時にも同じく会員証をかざすことで、「2016/02/07 17:28:03 退館しました。」旨のご連絡を差し上げます。お子様が会員証をかざし忘れた場合には、その限りではありませんのでご了承ください。

メールアドレスを変更された場合は新しいメールアドレスをマイページより登録してください。

## ▼振替練習　ジュニアレギュラー

週1回登録の方は月に1回、週2回登録の方は月に2回までお休みした月の中で振り替えて練習することができます。

**【振替申込方法】**

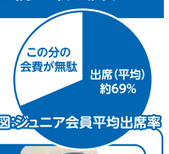
**▶マイページにログイン後、メニュー画面の“振替練習の申込"より振替練習希望日の前日18時までにお申し込みください。**

ご注意
- ○振替練習時には、通常のクラスと泳力級構成や練習内容が異なり、当該級の練習ができず、下位級における復習練習を行うことがあります。
- ○振り替えの練習は、F.A.シート（皆勤賞）の対象外です。
- ○クラスやバスの定員その他で、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。
- ○ご入会後、初めての練習日は振替ができません。ご登録の曜日時間帯の初回練習時に泳力を確認させていただきます。

㊟夏休み期間中の振替申し込み方法に関しましては別途ご案内します。

## ▼無駄無　ジュニアレギュラー　毎月、無駄使いをしていませんか!? 子供が休んだ分は親が取り戻す!!

無駄無とは…「週1回」に練習登録のお子様が練習をお休みした場合、その欠席分を保護者の方が、翌月に、アクラブの施設を無料でご利用いただけるサービスです。お支払いいただいた会費の無駄を無くすサービスとして無駄がないので「無駄無（ムダム）」と名づけました。



図：ジュニア会員平均出席率

ジュニア週1回コースに登録されますと…

**欠席の分を保護者が出席**

月に一度でも二度でも、運動習慣を持つことで、体力低下の下支えが可能です。

無駄無し

※「保護者」とは、お子様のお父さんやお母さん、同居の祖父母の方です。
※お子様が欠席した場合、その翌月にお子様の会員証を持参の上、アクラブにお越しください。アクラブの各種レッスン（除有料レッスン）や施設をご利用いただけます。
※保護者の方のご利用時間など詳細は窓口までお尋ねください。
※予約は必要ありませんが、混雑しているレッスンへの参加はご遠慮いただく場合があります。



## ▼無駄無ネクサス　ベビー　キッズ　ジュニアレギュラー

無駄無ネクサスは、ご登録いただいているお子様の保護者の方が、都度利用料をお支払いいただくことでアクラブの各種レッスンにご参加いただける制度です。保護者の方の健康増進のお手伝いをさせていただきたいと考えています。

**利用料** 1人 702円／1日　**利用方法** お子様の会員証をアクラブ窓口へ提示してください。

ご注意
- ○「保護者」とは、お子様のお父さんやお母さん、同居の祖父母の方です。
- ○予約は必要ありませんが、混雑しているレッスンへの参加はご遠慮いただく場合があります。
- ○複数の保護者の方が同時にご利用いただけます。但し同時入館／同時退館。
- ○お子様会員やその兄弟姉妹も保護者の方と一緒に施設利用をすることができます702円（1人）。
  但し、ご利用は、プールでの自由利用などアクラブの成人の方の会員利用システムに準拠した子供利用可能な時間帯とし、館内では保護者の方と一緒に行動をしていただきます。
- ○同時利用は最大で子供2名、保護者2名の合計4名まで。但し、子供2名の場合には保護者も2名でご利用ください。

## ▼無料補習　ジュニアレギュラー

一定期間以上、同一の級に"滞級"している場合（下記基準表参照）に、お客様（本人及び保護者）のご希望によって「補習授業（無料）」による補完を行っています。下記をご覧の上、「補習授業（無料）」の対象になっていれば、お子様とご相談の上お申し込みください。普段の練習時間帯において、練習曜日を増やして練習するものです。

**STEP1** お子様の学年・現在級・最終進級月・過去の出席履歴を確認してください。

**STEP2** 基準表を見る。「横軸の学年」と「縦軸の進級目標」が交わる欄を確認。「6ヶ月」とあれば、無料補習対象となる滞級期間が「6ヶ月」という意味です。

**STEP3** 最終進級月の翌月から起算して、既に基準表記載の期間を超えて滞級している場合には、STEP4 へ進みましょう。若し、滞級期間がそれをこえていない場合には、STEP5 へ進みましょう。

**STEP4** 滞級期間の平均出席率を確認。75%以上であれば、お子様と補習の曜日／時間帯などをご相談の上、アクラブ窓口にお申し込みください。不明の場合には、保護者の方の"概ね"の判断で結構です。75%未満であれば、STEP5 に進みます。

**STEP5** 現時点では「無料補習」の対象ではありません。休まずに練習に参加していますか？ 欠席が多いとどうしても技術習得の進展も遅くなりがちです。決められた曜日の決められた時間に、「休まずプールに通う」という習慣付けも大事です。技術習得や進級についてお悩みの場合には、担当アドバイザーまたは支配人までお寄せください。

基準表

| | | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2～ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 級 | 10級進級が目標 | 12ヶ月 | 10ヶ月 | 8ヶ月 | 8ヶ月 | 6ヶ月 |
| 10 級 | 9 級進級が目標 | 10ヶ月 | 10ヶ月 | 8ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 |
| 9 級 | 8 級進級が目標 | 10ヶ月 | 8ヶ月 | 8ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 |
| 8 級 | 7 級進級が目標 | 8ヶ月 | 8ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 |
| 7 級 | 6 級進級が目標 | 8ヶ月 | 8ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 |
| 6 級 | 5 級進級が目標 | 8ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 |
| 5 級 | 4 級進級が目標 | 8ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 |
| 4 級 | 3 級進級が目標 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 | 4ヶ月 |
| 3 級 | 2 級進級が目標 | | 6ヶ月 | 6ヶ月 | 4ヶ月 | 4ヶ月 |
| 2 級 | 1 級進級が目標 | | | 4ヶ月 | 4ヶ月 | 4ヶ月 |
| 1 級 | A 級進級が目標 | | | | 4ヶ月 | 4ヶ月 |

※定員に達しているクラスにおいては、ご希望に添えない場合もございますので、第二・第三希望も併せてお申し出ください。
※補習授業は無料です。
※補習受講時に送迎バスをご利用の場合には、バス維持管理費のみ申し受けます。
※補習授業をお休みした分の振替練習はできません。
※滞級期間：最終進級した翌月から起算します。 例えば、3月末で進級している場合には、9月末に進級できなかった場合に滞級期間6ヶ月です。

**重要** お申し込みに際しては、お子様本人の強い上達意欲を確認してください。

記載のオリジナルサービスは、アクラブがお客様に付加的に提供するサービスです。
オリジナルサービスは年度毎に改廃する場合があります。 ご不明な点はお問い合わせください。

# 成人の方のご案内

レッスンを受ける
&
自由に泳ぐ

## アクラブで健康生活

## 会員登録種別

対象 15才以上 | 入会金 5,400円

### プール会員

利用時間
月～金 ▶ 9:30 ～ 営業終了
土 ▶ 9:00 ～ 営業終了
日 ▶ 11:30 ～ 営業終了

夫婦登録対象 月最大利用回数 16回
家族割引

月会費 9,720円

### デイタイム会員

スタジオ利用可

利用時間
月～金 ▶ 9:30 ～ 15:00

夫婦登録対象 月最大利用回数 16回
家族割引

月会費 8,640円

### プールハーフB会員

利用時間
月～金 ▶ 18:30 ～ 営業終了
土 ▶ 9:00 ～ 営業終了
日 ▶ 11:30 ～ 営業終了

夫婦登録対象 月最大利用回数 16回
家族割引

月会費 7,560円

### 月4回会員

スタジオ利用可

利用時間
月～金 ▶ 9:30 ～ 営業終了
土 ▶ 9:00 ～ 営業終了
日 ▶ 11:30 ～ 営業終了

夫婦登録対象 月最大利用回数 4回
家族割引

月会費 7,236円

### 月6回会員

スタジオ利用可

利用時間
月～金 ▶ 9:30 ～ 営業終了
土 ▶ 9:00 ～ 営業終了
日 ▶ 11:30 ～ 営業終了

夫婦登録対象 月最大利用回数 6回
家族割引

月会費 8,316円

## マタニティスイミング

対象 妊娠16週以降の方

※受講にあたっては、医師の口頭での許可を得ていることが条件になります。
アクラブ所定の同意書に署名捺印の上、受講していただきます。

**マタニティスイミングの効果とは?**

❶妊娠子宮の圧迫による下半身のうっ血を改善します。(浮腫・静脈瘤)
❷筋肉を維持することによって腰痛・背痛を軽減することができます。
❸増えやすい体重を抑える効果があります。
❹ストレス発散に最適です。
❺助産師やたくさんのお友達とお話をして悩みも解決できるはず…
❻いきみの練習は、お産時にとても役立ちます。

月会費 月4回 8,532円 / 月8回 11,944円
レッスン時間 火・土曜日 12:00~13:00

1)過去に早産、流産の既往が無い　2)子宮口が閉じている
3)トリコモナス、カンジダに罹患していない　4)高血圧症でないこと
…以上がマタニティスイミングの参加要件です。

## 夫婦登録 “一人分の月会費を、ご夫婦でシェア!”

例
平日に奥様が水泳レッスンに参加、
土日はご主人が自由にトレーニング。
仕事帰りに、ご主人が水泳レッスンに参加、
奥様は、昼間スタジオレッスンに参加。

※ご登録は、ご夫婦に限ります。入会時にそれぞれのお名前をご登録いただきます。(なお、夫婦とは、同一姓、同一住所とさせていただきます。)　※ご夫婦で同時のご利用はできません。(特定日は除く)
※ご夫婦での月の最大利用回数には制限があります。(プール・デイタイム・プールハーフBは16回、月6回は6回・月4回は4回利用可。)
※一部、ご利用いただけない会員種別もございます。
詳しくは窓口へお問い合わせください。
※家族割引対象外

## 成人シャトルバスのご案内

運行コース内であれば乗り降り自由でとても便利

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

| 百草団地～南陽台循環 | 南陽台～北野台循環 | 南陽台循環 | 下柚木・南大沢・多摩境 | 唐木田駅・多摩センター駅 |
|---|---|---|---|---|
| (月曜日／金曜日) | (火曜日／木曜日) | (水曜日) | (月曜日～金曜日) | (月曜日／木曜日) |

## レッスン内容

は、初心者大歓迎!　の個数が多いほど強度・難易度が高くなります。

| | | レッスン名 | 内　容 | 運動強度 |
|---|---|---|---|---|
| 水中運動 | ◎ | 水中体操 | 水中でゆったりとした動作で運動します。<br>重力がなく浮力を受ける水中ですから、陸上では出来ない動作や姿勢も無理なく取れ、関節や筋肉の柔軟性を高めます。 | |
| | ◎ | お散歩 | 水温31度の流水刺激が血行を良くし、腰や肩の凝りを改善します。<br>顔を水に付けませんから、中高年や初心者の方にも安心です。 | |
| | ◎ | アクアミット | 手に野球のグローブのようなミットをつけて、水の抵抗を利用。<br>シェイプアップを目指すクラスです。 | |
| | | フロートマジック | フロートを使った水中レッスンです。無駄のない動きを獲得することで、不要な身体の歪みや凝りを改善していきます。<br>腰痛でお悩みの方の予防・改善にお勧めです! 顔を水に付けませんので初心者でも安心! | |
| | | アクアビクス | 水中で軽快な音楽に合わせて行う“水中エアロビクス”。<br>酸素を一杯に摂り込む有酸素運動ですから、脂肪燃焼効果も大。 | |
| | | 水中筋トレ | アクアパドルを利用しての水中筋肉トレーニング。<br>加齢に伴う筋肉の萎縮を防ぎ、若々しい筋肉をつけ、同時に基礎代謝を高めます。 | |
| 泳法習得 | ◎ | 初級水泳 | 1時間のレッスンで(泳ぐ・歩く)距離は約800m～1,000m。<br>顔を水に付け息を吐く練習からはじめ、クロール25m完泳を目指すクラス。水泳未経験者の方にも丁寧に指導します。基礎を繰り返し練習することが出来るから安心です。 | |
| | | 中級水泳 | 1時間のレッスンで泳ぐ距離は約800m～1,200m。<br>クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3種目を中心にレッスンを行うクラス。<br>より楽に泳げるようになるために、基礎体力の向上にも主眼を置き、レッスンを行います。 | |
| | | 上級水泳 | 1時間のレッスンで泳ぐ距離は約1,200m～1,400m。<br>中級で習得した3種目に加えバタフライの練習も行うクラス。楽に・きれいに、<br>より一歩進んだ技術を習得したい方におすすめ。4種目を効率よく泳げるようになります。 | |
| | | エキスパート | 1時間のレッスンで泳ぐ距離は1,500m～2,000m。<br>ハードな練習量の中でも、より高度な技術をマスターするクラス。<br>競技会出場や様々な目標を持って取り組む方にお勧め。「No Limits!(限界はない)」 | |

**オプショナルレッスン**

アクラブでは成人の方を対象に、少人数定員を基本とした『オプショナルレッスン』を開講しております。ご参加者のスキル上達度合いなどをより細かく把握し、個々に十分ご説明させていただけるよう、おおよそ4～8名の少人数定員とさせていただいております。レッスンの内容は、水中運動から泳法上級者まで、それぞれのニーズに合った、さまざまなプログラムの中から、ご希望のレッスンをお選びください。プライベートレッスン(1:1)も開催しております。

**≪ こんなニーズにお答えします ≫**

膝痛を改善したい／クロールの呼吸がなかなかうまくできない／バタフライをもっと楽に泳ぎたい／平泳ぎをもっと進むようにしたい／クロールをもっと速く泳ぎたい／…など。

※オプショナルレッスンの詳細および別途頂戴する参加費に関しましては、ホームページまたは窓口までお問い合わせください。

## 利用上の注意

※ご不明な点は窓口までお問い合わせください。

※曜日ごとの各種プールレッスンのスケジュールにつきましては、別紙のレッスンスケジュール及びホームページをご覧ください。
※施設ご利用の際は次のものをご持参ください。
○プール：水着／水泳帽子／タオル／ゴーグル
○スタジオ：ジャージ・短パン・Tシャツなど運動しやすい服装／タオル
※プールにお入りいただく際には、お化粧・アクセサリー類の装着はご遠慮ください。
※夏休み・冬休み・春休みなどの期間中は、ジュニア短期水泳教室の為、一部レッスンスケジュールを休講または変更することがあります。その場合には1ヶ月前より館内掲示及びホームページにてご案内いたします。
※年末年始及びその他のクラブ指定日は休館日です。
詳しくは、2016年度 アクラブカレンダーをご覧ください。
※営業日にあっても「ゴールデンウィーク」「お盆」「年末年始」「祝祭日」などは営業時間の短縮や通常レッスンの休止、特別レッスンなどを行うことがあります。その場合は1ヶ月前までに館内掲示板などでご案内させていただきます。
※他店利用…ご利用料金をお支払いいただくことにより、他のアクラブを共通利用できます。プール会員は無料、その他の会員種別／702円(回)
※ご利用毎の利用料金はございません。(オプショナルレッスンを除く)

稲城店にて開催

## TOKYO Verdy TRIATHLON 東京ヴェルディ トライアスロンセッション・スイムコース

### 初心者募集中、まずは体験参加から!

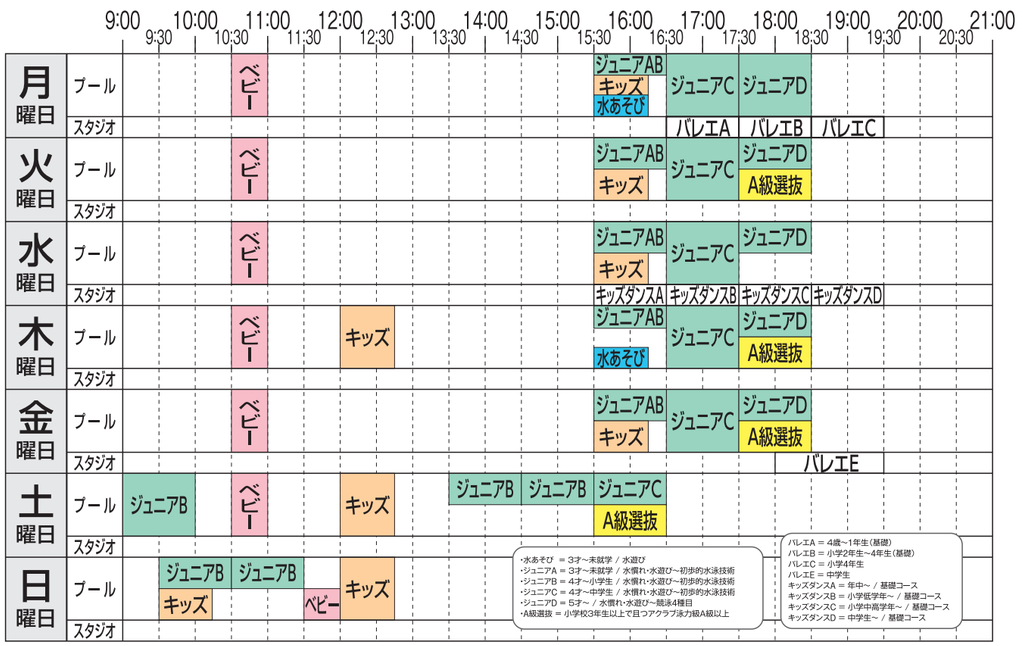
▶究極のフィットネススポーツとして人気の高いトライアスロンを始めてみませんか?
▶トライアスロンは水泳、自転車、ランニングを連続して行う競技で完走後に味わえる感動は格別なものです。トライアスロンの距離は長いタイプから短いタイプまで様々、各自の年齢やレベルに合わせてレースを楽しむことができます。セッションでは中高年の方から小学生までがそれぞれに応じたトライアスロンライフを一緒に楽しんでいます。
▶セッションでは「普通の人」が「トライアスリート」に変身していくお手伝いをいたします。

あなたも一歩高品質の「感動を」体験してみてください。

お問い合わせ　TEL.042-379-0222　FAX.042-379-0223 (アクラブ稲城内)
ホームページ http://www.verdy.co.jp/triathlon/
メールアドレス yammer@dm.mbn.or.jp (山倉和彦)

## お子様レッスンスケジュール

※レッスンスケジュールは、月単位で変更する場合があります。(2016年4月現在)




# Swimming Kids are Smarter!

http://app.griffith.edu.au/news/2012/11/15/swimming-kids-are-smarter/

## 水泳をやっている子は頭が良い

オーストラリアの有名大学グリフィス大学のRobynJorgensen教授は、ニュージーランド・オーストラリア・アメリカの3才から5才の子どもたちの親7,000名への聞き取り調査や180名の子どもへの3年間追跡調査を実施し「水泳をやっている子は頭が良い」と結論付けました。

# 2016年度　アクラブカレンダー

Calendar 2016年4月 ～ 2017年3月

### お子様

【　】プール公開日
(通常レッスンお休み)
お子様会員およびそのご家族の方はプールの利用ができます。
(詳細は館内掲示にて)

【　】代替レッスン対象日
(通常レッスンお休み)
(窓口のみ営業しております)
窓口営業時間はホームページをご覧ください。
代替レッスン対象日のレッスンは、お休みです。　印の日が練習日にあたっている場合には同一月の他の曜日において代替のレッスンを受講してください。

【　】レッスンお休み
窓口営業時間はホームページをご覧ください。

【　】テスト日

【　】休館日

※レッスンは各曜日とも月に4回、年間で48回です。
※右記スケジュールは都合によって変更または中止することがあります。
※イベントなどについては、館内掲示およびメールにてご案内します。

振替・代替受講を希望される方は、マイページよりお申し込みください。

振り替えて練習する当日のお申込は承っておりません。振替希望日の前日の18時以前に所定のお申込をお願いします。

### 成人の方

【　】特定日
詳しくはホームページをご覧ください。
営業内容を変更することがあります。詳細は3ヶ月毎にホームページでご案内します。

**夫婦登録**
・同時利用可
・利用制限なし

【　】休館日

※右記スケジュールは都合によって変更または中止することがあります。
※施設公開・営業日程変更など細かいスケジュールは1ヶ月前から館内掲示およびホームページにてご案内します。
※祝祭日や年末年始、ゴールデンウイーク・お盆の時期などは一部営業内容を変更することがあります。

**4月 April**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

**5月 May**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

**6月 June**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

**7月 July**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

**8月 August**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

**9月 September**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

**10月 October**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 30 | 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

**11月 November**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

**12月 December**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

**1月 January**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

**2月 February**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

**3月 March**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

# 在籍中のよくある質問

**Q 休館日はありますか?**

A 2016年度アクラブカレンダー【P9】をご確認ください。

**Q 会員登録種別の変更をしたい場合は?**

A 会員登録種別の変更ができます。
（ジュニアレギュラー：曜日時間、送迎バスの利用変更も含む）
変更したい月の前月19日までにお申し出ください。
⇒お手続き方法は窓口・電話・メールでお届けください。

**Q 入会してから都合で長期にわたりお休みする場合は?**

A 休会制度をご利用になれます。
（1年間有効後、自動的に退会のお取り扱い）
お休みする月の前月19日までにお届けください。
休会中は休会費として会費振替口座より、1,080円／月
振り替えさせていただきます。
⇒お手続き方法は窓口・電話・メールでお届けください。
営業日・時間等ご注意ください。

**Q やめる場合は?**

A 退会手続きをしてください。
退会する月の前月19日までにお申し出ください。
⇒お手続き方法は窓口・電話・メールでお届けください。
営業日・時間等ご注意ください。
例）1月末日に退会される場合は1月19日までにお届けください。

**Q メールアドレスの登録は必要ですか?**

A 必要です。
メールアドレスをご登録いただけないお客様へは、臨時の休講／バスの運休などの場合はご連絡することが出来ません。
※ご登録いただくメールアドレスは携帯電話またはPC（パソコン）いずれでも結構です。迷惑メールフィルタを使用されている方はaqlub.comからメールを受信できるように設定してください。
⇒設定方法は各携帯会社でご確認ください。

成人の方について

**Q レッスン終了後、シャワーを利用できますか?**

A ご利用いただけます。
ボディソープ・シャンプーは各自ご持参ください。

お子様について

**Q レッスンを休んだ場合は?**

A 週1回ご登録で月に1回、週2回ご登録で月に2回、
振り替えて練習することができます。
※お子様にとって決められた曜日の決まった時間に生活のルールとして、また習慣の一つとしてプールに通うことも大切なことです。
※翌月へ持ち越しての振替練習はできません。
⇒申込方法は「アクラブならではのオリジナルサービス」【P4】をご確認ください。

**Q 認定テストはいつ行われますか?**

A 奇数月第3週目に泳力認定テストを行います。
2016年度 アクラブカレンダーをご覧ください。
認定結果はマイページをご確認ください。
結果はお子さまと一緒にテキストへご記入ください。
⇒ジュニアテキストも合わせてご確認ください。

**Q プールサイドまで付き添いが必要ですか?**

A 未就学児の保護者の方は、
プールサイドまでお付き添いください。
レッスン終了後もプールサイドまでタオルを持ってお迎えをお願いします。

**Q プールサイドで見学できますか?**

A プールサイドでの観覧をお勧めしています
保護者の方はプールサイドの間近でお子様の練習を観覧いただくことができます。特に低年齢や入会間もない場合には、お子様の不安も決して小さくはありません。
また、親御さんと私達との意思の疎通も図り易くなることは、お子様の成長にも大きなプラスに働きます。我が子に対する親御さんの深い考察と、私達の広範な考察との融合は其々にとっての大きな発見につながることは少なくありません。
積極的にプールサイドで観覧し、良い意味での家庭での話題にしていただければ幸いです。
尚、観覧にあたっては、お子様の気が散らないよう適度な距離感を保っていただきますようお願い申し上げます。

**Q 保護者が入館する時に何か必要ですか?**

A 保護者証の着用をお願いします。
入会時にお一人分お渡ししています。
（複数必要な場合、紛失した場合はご購入または再発行いたします。）

**Q ベビー・キッズ（親子）は 子ども1名に対して一緒にプールに入れる保護者は何人まで?**

A お子様1名に対して保護者の方は人数制限なしで
プールにお入りいただけます。

## アクラブ規則

**第1条〈名称と位置〉**
1）本クラブは *アクラブ* と称し、本部を東京都調布市国領町6-27-12におきます。
2）本クラブの英字名を、AQLUB トレードマークを と定めます。

**第2条〈目的とスローガン〉**
1）本クラブは水泳を始めとするスポーツを通して心技体の開発に努めます。
2）本クラブは水泳を始めとするスポーツを通して生涯健康の振興に努めます。
3）本クラブはスポーツのもつ本来的な楽しさを伝導します。
4）本クラブは本クラブの目的に共鳴する会員すべてに満足を与えるように努めます。

**第3条〈運営と責任〉**
1）本クラブは第2条の目的を達成するために常に研讃努力を重ねます。
2）運営はすべて本クラブの責任のもとに行います。

**第4条〈会員の資格と手続〉**
1）本クラブの規則を了解のうえ、所定の入会手続きを完了し会員登録証の発行を受けて入会するものとします。
2）入会手続きは、入会申込書、健康調査書を提出し、入会金、会費を納入するものとします。

**第5条〈退会〉**
1）本クラブを退会する場合には所定の手続を以てその旨届け出るものとします。
2）退会は月末付とし、所定の期日までに手続を行います。
3）前項の届け出がない場合には在籍と見なし所定会費を納入するものとします。

**第6条〈再入会〉**
1）第5条により退会後、1年以内の期間に再度入会する場合には、所定の手続を経て再入会できるものとします。

**第7条〈営業日〉**
1）営業日は年度初めにこれを定め、年間336日を営業日とします。
2）年度初めに定めた営業日は、施設点検、修繕改修などのため中止又は変更することがあります。

**第8条〈サービス内容と義務〉**
1）サービス内容は第2条の目的に則るものとし、その大綱は本クラブの責任において確立実施します。
2）会員は本クラブの指導方針に従うものとします。
3）会員において本クラブの規則に反する行為があった場合、退会処分を受けることがあります。

**第9条〈会費など〉**
1）本クラブの入会金、会費などについては年度毎にこれを定めます。但し、1ヵ月以上の周知期間を以て年度中に改定を行うことがあります。
2）入会金、会費などはクラブの定める方法、期限により納入するものとします。

**第10条〈事故〉**
1）会員の責に帰する事故については本クラブは一切その責任を負いません。但し軽微な外傷の場合には応急処置をします。
2）クラブの責に帰する事故に関しては本クラブはその補償にあたります。

**第11条〈規則の運用〉**
1）本規則の運用は別途細則によります。

**第12条〈規則の改正〉**
1）本規則を改正するときは、会員に1ヵ月以上の周知期間をもって、改正することがあります。

**第13条〈規則の発効〉**
1）本規則は平成8年10月1日から発効します。細則平成8年10月1日発効

# アクラブの50年･･･

## 健康はみんなの願い

金子スポーツ振興株式会社
アクラブ代表　**金子 日出澄**

昭和41年　調布市に金子水泳学校開校。屋内化など改装をかさねながらもプール本体は当時そのまま。開校当時私は6才、無理やり水に投げ込まれて以来50年。このプールを何十万往復泳いだだろう。泳げるようになって水の楽しさを知った。競泳選手として練習の苦しさと勝つ時の喜び、負ける時の悔しさを知った。苦しさに負けない心と身体の強さを得た。健康な体を得た。生涯の友、仲間を得た･･･。シニア世代となった今は、水中の心地よい浮遊感、泳いだ後の爽快感、高揚感など、水の持つ癒しの力を実感します。

おかげ様でアクラブは今年50周年を迎えました。創業から半世紀を経た今も変わらぬ理念は「たくましい子どもづくり」と「生涯健康」。基本を大切に正しい泳ぎを指導し、適切な運動によって皆様の健康増進に寄与することです。

いつの時代も健康はみんなの願い。浮く・潜る・泳ぐ・歩く、水中の全身運動や正しい泳ぎを習得する過程で自然と身に付く呼吸法など、『水』の持つすばらしい力でこれからも皆様の健康づくりに努めて参ります。是非一度体験をしてみてください。

## アクラブのあゆみ

| | |
|---|---|
| 1966年（昭和41年） | 金子水泳学校　開校　（野外プール） |
| | プールは6月～9月営業。日中一般公開（時間制）選手クラスは、6月～10月プール練習 |
| 1670年（昭和45年） | 屋内温水プールに改築。運営法人として金子スポーツ振興（株）設立 |
| 1978年（昭和53年） | 藤沢金子スイミングスクール　開設 |
| 1981年（昭和56年） | 三鷹金子スイミングスクール　開設 |
| 1989年（平成　元年） | アクラブ八王子　開設 |
| 1992年（平成　4年） | アクラブ稲城　　開設 |
| 1995年（平成　7年） | アクラブ堀之内　開設 |
| 1996年（平成　8年） | 創立30周年を機にクラブ名称を「アクラブ」と改称後、現在に至る |
| 1998年（平成10年） | アクラブ藤沢　リニューアル |
| 2014年（平成26年） | アクラブ八王子　リニューアル　「健康ステーション」へ |