

アクラブ



プールをバランスボールに変える アクラブメソッド

アクラブメソッドでは、特殊な水中という環境（固体との接触がない不安定な環境）で、バランス機能を調整し、体幹に効く動作を随所に織り交ぜながらレッスンを展開していきます。バランス能を司るのは“伸ばされると縮もうとする”筋肉の**伸張反射**。運動の巧拙の根本は**伸張反射**の調整如何にかかっています。アクラブのレッスンは、水泳技術の習得や改善と併せて**伸張反射**の調整を大きな狙いとしてすすめます。

体験のご案内

ご入会前にレッスンの体験ができます。
ご希望日の2営業日前の18:00までに
ホームページもしくはお電話にてご予約ください（※見学はいつでも可能です）。

体験料 1回

1,100円



入会後に利用できるサービス



基本編

▼ マイページ

全会員

無料

ご入会后、成人・お子様のすべてのお客様にマイページをご登録いただけます。

・**会費履歴** 会費など各種のお支払いをご覧ください。

・**入退館履歴** 入退館時にカードリーダーにかざすことで入退館を管理します。

※ジュニア水泳においては、振替申込やイベント申込履歴、泳力認定の結果をご確認いただけます。

～ジュニアのお子様には～

▼ ほっとメール

ジュニア水泳対象

無料

入退館時に会員証をリーダーにかざすことで、ご登録の保護者の方のメールアドレスに入退館のメールを配信いたします。

▼ 振替制度

ジュニア水泳対象

無料

週1回登録の方は月に1回、週2回登録の方は月2回、その月の他の曜日に振り替えて練習することができます。

▼ 無料補習

無料

一定期間以上、同一級に“滞級”している場合、窓口で確認の上、追加の曜日で補習を受講いただけます。

応用編

▼ 振替Plus

ジュニア水泳対象

有料

その月内で規定回数以上(週1回登録2回目以降、週2回登録3回目以降)振替

▼ 振替Next

ジュニア水泳対象

有料

その月内に振り替え練習が出来なかった場合の振替

▼ 追加受講

ジュニア水泳対象

有料

その月の規定練習回数を超えての追加練習

▼ 無駄無

ジュニア水泳週1回対象

無料

週1回登録のお子様の欠席分権利を“保護者の方”がその翌月に利用いただけます。

▼ 無駄無ネクサス

お子様会員全対象

有料

ご登録者の保護者の方が、都度利用料を窓口に支払うことでアクラブをご利用いただけます。

▼ 譲渡

ジュニア水泳対象

有料

欠席する際の利用権利を第三者（きょうだいや友人）に譲渡することができます。

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。

水着／水泳帽子／タオル／ゴーグル

※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。

※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などでご案内いたします。

※年末年始及びその他のクラブ指定日は定休日です。

詳しくは、2026年度 アクラブカレンダーをご覧ください。

※ご来館時の利用料金はございません(有料レッスンを除く)。

※他店利用…ご利用料金をお支払いいただくことにより、他のアクラブをご利用いただけます。

フルタイムレッスン会員／無料、その他の会員種別／715円(回)

※アクラブでは刺青・タトゥーのある方には会員規則にそって、遊泳や施設をご利用いただいております。

SNSでもお得な情報などを配信中!

ぜひ、友だち追加・フォローをお願いします!



※表記金額は全て税込みです。

「プールが一步オーガニックに近づいた。」オゾンを使った最新水処理システム

アクラブ調布 TEL 042-483-3230
FAX 042-488-1586

〒182-0022 東京都調布市国領町6-27-12

お得な情報・内容詳細は
アクラブホームページで

▶ www.aqlub.com

検索



アクラブグループ
指導顧問 田中 孝夫【鹿屋体育大学名誉教授】
大熊 悠介【接骨院「クmanos」院長】

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進んで取り扱っています。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ます。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

お 子 様 の ご 案 内

親子水泳
(ベビー・キッズ)

ジュニア
水泳

レッスンスケジュールは
こちら



会員種別・料金のご案内

使いきりタイプの水着 グーンのスイミングパンツ着用をお願い

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。

親子水泳	コース	対象／備考	レッスン時間	月会費
	ベビー	6ヶ月～3才／練習参加回数無制限	45分	10,277円
	ベビー月4回	6ヶ月～3才／月に4回レッスンに参加 ※家族割引対象外	45分	6,638円
	キッズ	2才～未就学児／練習参加回数無制限	45分	10,277円
	キッズ月4回	2才～未就学児／月に4回レッスンに参加 ※家族割引対象外	45分	6,638円

※月4回は、利用回数を超えてのご利用や、月を跨いでのご利用はいただけません。

【ジュニア】保護者のみなさまへ

ジュニア水泳への入会を検討される際には、レッスンを受けるにあたっての“準備”をお願いします。

- プールサイドなど濡れて滑りやすくなっている館内を走らない
- ジッと先生の話聞くことができる

③ 練習中、必要があれば一人でトイレに行くことができる

ジュニア水泳においては、スタッフのトイレへの付き添いを致しません。お一人でトイレに行って帰って来られる準備、または保護者の方へプールサイドでの付き添いをお願いしております。

ジュニア水泳	コース	対象／備考	レッスン時間	月会費	セルフ割会費
	ジュニア水泳 水慣れ・水遊び～初歩的水泳指導習得	3才～中学生／週1回	45分～60分	平日 12,332円	10,405円
				週末 12,479円	10,652円
		3才～中学生／週2回	45分～60分	平日+平日 19,261円	15,607円
				平日+週末 週末+週末 19,632円	15,978円
	A級選抜	小学3年生以上でA級以上(回数無制限)	60分	別途	

※セルフ割会費(徒歩や自転車、自家用車などを利用し、自身で通うお子様)がございます。詳しくは窓口までお問い合わせください。

置き去りアラート
導入済



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。



※スクールバスの運行やルートは、曜日や時間帯によって異なります。

※ご希望の曜日や時間帯にバスの運行がない場合には、バスをご利用いただくことはできません。

入会手続きに必要なもの

入会金 **0円** ※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。

入会申込書



初回月会費
光熱費付加料金



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

親子水泳(ベビー・キッズ)・ジュニア水泳の指定用品

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

テキスト
1,750円



②水着

ボックスタイプ 2,440円～2,750円(100cm～LL)
セパレートタイプ 4,580円(100cm～150cm)
ワンピース 4,780円(S～LL)



③帽子

ピンクかグリーン
選べます!
870円



④バッグ

2,630円



※親子水泳(ベビー・キッズ)は、教材のみご購入いただけます。

合計金額

男子 7,690円～ 女子 9,830円～

- 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(1,100円/月)。
- 会費等記載事項は改定することがあります。

成 人 の ご 案 内

レッスンスケジュールは
こちら



会員登録種別

対象 **15才以上**

入会金 **5,500円**

2026年10月～



適度で正しい運動は、健康に過ごす習慣を私たちに教えてくれます。併せて、水中の心地よい浮遊感、運動後の爽快感や高揚感、水の持つ癒しの力を実感ください。

フルタイムレッスン会員

月会費

11,767円

利用概要

週に何回でもレッスンにご参加いただけます。

月4回会員

月会費

8,404円

利用概要

月4回のレッスンにご参加いただけます。
※利用回数を超えてのご利用や、月をまたいでのご利用はいただけません。

月6回会員

月会費

9,659円

利用概要

月6回のレッスンにご参加いただけます。
※利用回数を超えてのご利用や、月をまたいでのご利用はいただけません。

自由遊泳会員

個人

5,720円

家族

8,030円

利用概要

火・水・木 ▶ 12:00～13:00
土 ▶ 12:00～13:15
日 ▶ 14:45～17:00

夫婦登録

※家族割引対象外

一人分の月会費を、ご夫婦でシェア!

フルタイムレッスン会員対象

※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)。

※ご夫婦での利用回数は、16回です。(特定日は除く)

入会手続きに必要なもの

※1 写真添付(3cm×4cm)。

※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。

○健康診断書(コピー可)(65才以上の方)

●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(1,100円/月)。

●会費等記載事項は改定することがあります。

入会
申込書
※1

初回月会費
光熱費付加
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
5,500円

共 通 の ご 案 内

プライベートレッスン、その他個別レッスンに関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。

月会費の改定

- ①最低賃金連動会費制 → 毎年10月に行われる東京都最低賃金の改正に合わせ、その改定率と同率を月会費の半額に乘じ、同時期から月会費の改定を行います(※1)。
- ②その他の事由による会費改定 → 様々な経費の変動、最低賃金以外の人件費、サービス向上を事由とする会費改定を行う場合には年度単位(4月)で行います(※2)。

(※1)登録種別により対象外、若しくは計算方法が異なるケースがあります。

(※2)改定する場合には、1か月以上の予告期間を以て行います。

光熱費付加料金

燃料費や電気料金など光熱費の市場動向に連動し、月会費と併せて金融機関から頂戴します。
“光熱費付加料金”は月単位で変更(増減)することがあります。
変更の場合には、メールにてご案内を差し上げます。

尚、2026年10月現在の光熱費付加料金は803円です。

割引のご案内

家族割引

二人目以降の月会費**5%OFF**(2026年度)

※同一家族内で複数の方が同時に登録(在籍)される場合、お二人目以降の月会費を5%割引(家族割引)させていただきます。※割引は、月会費の安い方、若しくは同額の登録種別に適用します。※家族割引の対象外とさせていただいている登録種別との複数登録の場合には家族割引の適用外です。家族割引対象外の登録種別については、窓口までお尋ねください。※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。※お客様の申し出により家族割引を適用させていただきます。※家族割引の割引率は年度毎に定めます。

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。

※表記金額は全て税込みです。