

AQ LUB

Swimming・Since1966



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 ～ジュニアのお子様には～

▼ **ほっとメール** ジュニア対象 **無料** ▼ **無料補習** ジュニア対象 **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。

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。

▼ **練習振替制度** ジュニア対象 ジュニアレギュラー週1回登録の方は月1回、週2回登録の方は月に2回まで同月内に振り替えて練習することができます。

【振替申込方法】 ▶専用アドレス E-mail: furikae@mitaka.kenclub.net
メールによる申し込みとなります。上記専用アドレスへ以下のフォーマットに従い、送信してください。

振替申込メール用フォーマット

件 名：会員番号・名前を記載ください。
本文内容：
●現在級
●お休みした日・曜日・時間
●振替希望日時を第3希望まで
○月○日○曜日○時
○月○日○曜日○時
○月○日○曜日○時
●バス利用あり・なし バス停名

ご 注 意

- 申し込み締切は希望日の3日前までとなります。例：火曜日振替希望の場合は土曜日まで。
- メール送信後、定休日を除き48時間経過してもメール返信がない場合はお電話にてお問い合わせしてください。
- 確定案内の返信画面は振替が終了するまで保存してください。
- 「代替レッスン対象日」場合も同様の申込み方法となります。代替レッスンの場合は件名に会員番号と名前の後に“代替”と入力をお願いいたします。
- 通常のクラスと泳力級編成や練習内容が異なり、当該級の練習ができず、下位級における復讐練習を行うことがあります。
- 振替練習は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。
- 入会後の初めての練習日は振替ができません。初回練習時には、登録の曜日時間帯で泳力確認をさせていただきます。

応用編

詳しくはホームページをご覧ください! QRコードでスマホから簡単アクセス

▼ **無駄無** ジュニア対象 **無料** ▼ **無駄無ネクサス** お子様会員全対象 **有料**

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。

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

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。

アクラブ三鷹会員の方はプール・ロッカーをご利用いただけます。

※曜日ごとの各種プールレッスンのスケジュールの詳細につきましては、別紙のレッスンスケジュール表及びアクラブ三鷹ホームページをご覧ください。

※レッスンスケジュール表のイベントレッスンは、通常月会費の利用範囲外です。イベントレッスンへの内容や参加方法などは、館内掲示にてご案内いたします。

※レッスン参加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、お化粧を落とし、アクセサリ類は外してから、ご利用ください。

※夏休み春休みなどの期間中は、短期水泳教室開催の為、レッスン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アクラブ三鷹ホームページにてご案内いたします。

※年始年末及びお盆期間等、施設クラブ定休日の場合はお休みになります。詳しくはアクラブ三鷹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及びアクラブ三鷹ホームページでご案内いたします。

※ご利用毎の利用料金はございません。【成人イベントレッスンを除く】

※入館はレッスン開始 20 分前、退館は、レッスン終了後 30 分までとなります。レッスン以外の施設利用の場合は、「フィットネス健倶楽部」への入会（別途月会費発生）が必要です。

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。

アクラブ三鷹 TEL **0422-49-7361**
FAX **0422-47-1103**

〒182-0002 東京都三鷹市牟礼4-9-10

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** **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「クマノス」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準拠し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かせください。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かせ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
レギュラー

ダンス

レッスンスケジュールは
こちら





会員種別・料金のご案内

※レッスンスケジュールは別紙またはホームページをご覧ください。

成 人 の ご 案 内

レッスンスケジュールは
こちら



2025年4月～



会員登録種別

対象 高校生以上 入会金 5,500円

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。

成 人 レ ッ ス ン 会 員	成人レッスン会員・月4回会員	フィットネス会員 対象 16歳以上
月会費 11,214円	月会費 8,009円	月会費 6,600円～ 入会金 6,600円
利用概要 1日1回、1レッスン。 週に何度でも成人水泳レッスンのみ ご参加いただけます	利用概要 1日1回、1レッスン。 月内に4回まで成人水泳レッスンのみ ご参加いただけます	利用概要 自由に泳いだり、 自由にマシントレーニングができます。

自由に泳ぎたい！

自由にマシントレーニングがしたい！

フィットネス倶楽部への入会が必要です





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！

※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けます（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は16回までとなります。
※アクラブ三鷹・成人会員種別にてご利用いただけます。

入会手続きに必要なもの

※1 成人は写真添付（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）※商品のお持ち帰りには、袋を持参いただくか、窓口にて袋を購入ください。1枚5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28日又は30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

+

月会費2ヶ月分
光熱費付加
料金2ヶ月分

+

口座番号のわかるもの
および届出印 ※2

+

入会金
5,500円

※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。
※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。



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。



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、2025年4月現在の光熱費付加料金は792円です。

割引のご案内

家族割引 二人目以降の月会費5%OFF (2025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。 ○月会費2.5ヶ月分が必要となります。

入会手続きに必要なもの

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

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。

親子水泳（ベビー・キッズ）・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けます。

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
870円
ピンクがグリーン
選べます！

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28日又は30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。

※表記金額は全て税込みです。