

成人のご案内

体験のご案内

ご入会前にレッスンの体験ができます。

2024年10月～

※体験ご希望の前日(前営業日)までに、お電話又はフロントでご予約ください。

体験料 1,100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。

会員登録種別

対象 **高校生以上** 入会金 **5,500円**

成人レッスン会員

月会費 **11,214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

成人レッスン会員・月4回会員

月会費 **8,009円**

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

フィットネス会員 対象 16歳以上

月会費 **6,600円～**
入会金 **6,600円**

利用概要
自由に泳ぎたい、スタジオレッスン、マシントレーニング、アクアエクササイズなどに参加できます。

自由に泳ぎたい!

スタジオレッスン・アクアレッスンへ参加できます



フィットネス健倶楽部へのご入会が必要です

主なレッスン

※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。

水中運動	アクアビクス (フィットネス健倶楽部へのご入会が必要です)
泳法習得	水泳①(初・中級) 水泳②(中・上級)

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。

オプションレッスンに関しましては、ホームページまたは窓口までお問い合わせください。

プライベートレッスンに関しましては、窓口までお問い合わせください。

入会手続きに必要なもの

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

- ※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。

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、アクセサリー類は外してから、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。

割引のご案内

月会費の改定

光熱費付加料金

に関する詳細は中面をご覧ください。

※表記金額は全て税込みです。

AQ CLUB

Swimming · Since 1966

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。



もっと楽しく
もっと簡単に

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!



「プールが一步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



窓口 営業時間 火～金曜日 10:00～19:00 日曜日・月曜日 定休日
土曜日 10:00～18:00

重要なお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きます。

プライバシーポリシー...お客様のご個人情報に関して、アクラブでは個人情報取扱事業者と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
レギュラー

ダンス



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。

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	30分	9,554円
ベビー月4回	6ヶ月～3才/月に4回レッスンに参加 ※利用回数を超えてのご利用や、月をまたいでの回数のご利用はいただけません。 ※家族割引対象外	30分	6,327円
キッズ	2才～未就学児/練習参加回数無制限	45分	9,554円
キッズ月4回	2才～未就学児/月に4回レッスンに参加 ※利用回数を超えてのご利用や、月をまたいでの回数のご利用はいただけません。 ※家族割引対象外	45分	6,327円

使いきりタイプの水着 グーンの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。

保護者のみなさまへ

ジュニアへの入会を検討される際にはグループでレッスンを受けるにあたっての“準備”をお願いします。

具体的には…

- ① 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
- ② ジットして先生の話を聞くことができる
- 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

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 レギュラー 水慣れ・水遊び～初歩的 水泳指導習得	3才～中学生/週1回 ※スクールバスの運行や運行ルートは、 曜日や時間帯によって異なります。	60分	平日 11,419円	9,677円
			土曜日 11,656円	9,914円
	3才～中学生/週2回 ※スクールバスの運行や運行ルートは、 曜日や時間帯によって異なります。	60分	16,257円～17,999円	14,515円～14,871円

※平日と土曜日の組み合わせにより料金が変わります。

※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。
セルフ割会費とは?徒歩や自転車、公共交通機関などを利用し、自身で通う割引です。

キッズ・ティーンダンススクール

- 年数回発表会・イベントへ出場します。出場に関し別途参加費が発生します。
- 有料体験は予約制となります。
- JSDA加盟クラブの為、入会後はJSDA本会員となります。

詳しくはエイベックスダンスマスター <https://dancemaster.avex.jp>
ホームページへアクセス! ※入会金及び登録料が必要になります。



キッズクラス

水曜日 17:20～18:20
月会費 8,800円 対象 小学生

ティーンクラス

水曜日 18:30～20:00
月会費 11,000円 対象 中・高校生以上

個別指導につきましては、ホームページをご覧ください。

体験のご案内

ジュニア体験は、毎月第2・第4“営業週”、親子・成人は随時承ります。体験日前日(前営業日)までにお電話又はフロントでご予約ください。

体験料 1回
1,100円



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。



アクラブならではの“オリジナルサービス”

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



▼ほっとメール

ジュニア

入退館メール

アクラブへの入退館時、会員証をカードリーダーにかざすことにより、ご連絡をメールアドレスに差し上げます。

▼無駄無

ジュニア

無駄無とは…「週1回」に練習登録のお子様がお休みなさいした場合、その欠席分を保護者が、翌月に、アクラブの施設を無料でご利用いただけます。お支払いいただいた会費の無駄を無くすサービスです。

▼無料補習

ジュニア

一定期間以上、同一の級に“滞級”している場合に、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。ホームページをご覧ください。「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。

▼無駄無ネクサス お子様会員全対象

利用料 1人 715円/1回 利用方法 お子様の会員証をお持ちください。

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ますと考えています。

▼練習振替制度

ジュニア

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
●振替希望日時間を第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、下級級における復習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。

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

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。

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掛け、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、2024年10月現在の光熱費付加料金は847円です。

※表記金額は全て税込みです。