

スポーツクラブ アドヴァンスカツラギ 2018年4月~ プール&スタジオ プログラム内容

ジュニア会員種別・料金システム・利用時間

(記載の料金は全て税抜です。別途消費税を頂戴します。)

コース	対象	曜日	時間帯	月会費	備考
親子	6ヶ月~ 3歳未満の子と 保護者は複数可	土	11:15~12:00	週1回 5,000円	姉妹校にて 振替授業可
幼児	3~6歳児	月・水・木・金	15:45~17:00	週1回 6,000円 週2回 7,500円 週3回 8,000円 週4回 9,000円 以上	
		土	9:45~11:00 13:00~14:15 14:15~15:30		
児童	6~15歳児 (中学生)	月・水・木・金	15:45~17:00 17:00~18:15	週1回 6,000円 週2回 7,500円 週3回 8,000円 週4回 9,000円 以上	
		土	9:45~11:00 13:00~14:15 14:15~15:30 15:30~16:45		

コース	対象	曜日	時間帯	月会費	備考
Jr すいすい クラス	希望者 (8級以上)	土	※幼児・児童参照 ※幼児・児童参照 16:45~18:00	週1回 6,000円 週2回 7,500円 週3回 8,000円 週4回 9,000円 以上	※週2回以上 は、本科と の併用とな ります。
育成	主任コーチ 認定者	月・水・金	18:15~19:30	週3回 8,000円 週4回 9,000円 以上	
		土	16:45~18:00		
強化	主任コーチ 認定者	月・水・木・金	18:15~20:00 16:45~18:30	週4回 9,000円 以上	
		土	18:15~20:00		
選手	主任コーチ 認定者	月・水・木・金	18:00~20:00	週4回 9,000円 以上	
		土 日	7:30~9:30		

フィットネス会員種別・料金システム・利用時間

(記載の料金は全て税抜です。別途消費税を頂戴します。)

2ヶ月分お得です!

会員種別	入会金	月会費	1年一括払い	ご利用の範囲
ロイヤル ※1	5,000円	10,000円	100,000円	利用時間内は、全施設が 何度でもご利用いただけ ます。 利用時間についての詳細 は下記をご参照ください。
レギュラー	5,000円	7,500円	75,000円	
デイ	5,000円	7,000円	70,000円	
ナイト	5,000円	7,000円	70,000円	
ファミリー会員	5,000円	5,000円		

利用時間 (チェックイン~チェックアウト)

会員種別	利用曜日	プール利用時間	マシン利用時間
ロイヤル ※1 レギュラー	月・水・木・金曜日	10:00~15:30 20:00~22:00	10:00~15:00 19:00~22:00
	土曜日	11:00~13:00 20:00~22:00	10:00~12:30 17:00~22:00
	日曜日	10:00~17:00	10:00~17:00
デイ	月・水・木・金曜日	10:00~15:30	10:00~15:00
	土曜日	11:00~13:00	10:00~12:30
	日曜日	10:00~17:00	10:00~17:00
ナイト	月・水・木・金曜日	13:00~15:30 20:00~22:00	13:00~15:00 19:00~22:00
	土曜日	20:00~22:00	17:00~22:00
	日曜日	10:00~17:00	10:00~17:00

※1.ロイヤル会員について

当クラブ以外に、アドヴァンス岩出・アドヴァンスむそたが
ご自由にご利用いただけます。

●春・夏・冬のジュニアスイミングの短期水泳教室の際には、
プールをご利用いただけない時間帯がございますので、ご
了承ください。
また上記の際は、スタジオプログラム「おなかすっきり体操」
も実施致しません。ご了承ください。

●休館日は 毎週火曜日です。

ゴールデンウィーク・お盆・年末年始・
その他(施設点検日など)休館になります。

プールの使用について

- ジュニアレッスン時は、プールは、ご利用で
きません。
- ジュニア休校日は、フリーコースとしてご
利用いただけます。
くわしくは、年間スケジュールをご確認く
ださい。

スタジオの使用について

- スタジオのレッスンは、会員種別に関わらず
ご利用いただけます。

※バス送迎.....

バス送迎も行っております。お子様のバス送迎をご希
望の方は、バス友の会に登録してください。

もっと健康に楽しく便利に!!

スポーツクラブ アドヴァンス公式アプリ



各プログラム 難度・強度の見方

- ▽はじめての方・ご高齢の方でも楽しんでいただけます。
- ★はじめての方でも楽しんでいただけます。
- ★★少し慣れた方が楽しんでいただけます。
- ★★★十分に慣れた方が楽しんでいただけます。
- ★★★★十分に慣れ、体力に少し自信のある方が楽しんでいただけます。

プールプログラム

はじめて4泳法

時間(分) 45分 難度・強度 ▽~★★
クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ
の初心者を対象にしたコースです。基本
練習を反復しながら、泳法を身につけて
頂きます。

らくらく

時間(分) 45分 難度・強度 ★★★
有酸素運動を中心に、ご自身のペースに
合わせて泳いでいきます。すいすいに比
べ、比較的ゆっくりとしたペースです。

すいすい

時間(分) 45分 難度・強度 ★★★★★
有酸素運動を中心に、ご自身のペースに
合わせて泳いでいきます。中・上
級者対象のクラスです。

アクアトレッキング

時間(分) 60分 難度・強度 ▽~★★
マスク、スノーケル、フィンの3つを使っ
て水中をお散歩します。泳げない方でも、
基礎からご指導いたします。

アクアボール

時間(分) 30分 難度・強度 ▽~★★
ボールを使用し、水中運動等を行うことによ
って筋力強化はもちろん、関節可動域、パラ
ンス感覚等を水の特性を利用して改善してい
きます。運動強度も適度なので自信のない方
でも安心です。

流水

時間(分) 40分 難度・強度 ▽~★
水中フローマシンが発生させる超音波に
あたることで内臓脂肪の燃焼効果を上げる
と共に水中ウォーキングで体力アップ
を図ります。

アクアビクス

時間(分) 30分 難度・強度 ▽~★★★
水中エアロビクス。水の抵抗・浮力を利用
し、足腰に負担をかけることなく、音
楽に合わせて効率的に楽しく運動できる
クラスです。

アクアサーキット

時間(分) 45分 難度・強度 ▽~★★
始めに水中での軽い運動やストレッチを
行い、流水や水中運動による有酸素ト
レーニングを行なって体力向上を図って
いきます。

腰痛

時間(分) 45分 難度・強度 ▽~★★
水中でウォーキングを中心に体を動かし、
腰痛の予防、改善を目的としたクラスで
す。初めての方でも無理なく、安心して
参加できるクラスです。

マスターズ

時間(分) 45分 難度・強度 ★★★★★

有酸素運動を中心に技術向上、マスターズ競技会参加を目指し、泳法練習をして
いきます。

スタジオプログラム

ビギナーエアロ

時間(分) 45分 難度・強度 ▽~★
基本動作を習得する為の初心
者の方を対象としたクラスで
す。基本動作から簡単なス
テップが新たに加わり、振り
付けを1パート習得します。

ベーシックエアロ

時間(分) 45分 難度・強度 ★★
「ビギナーエアロ」では物足
りなくなった方対象とした
クラスです。ステップの種類
が増え、ローインパクトな振
り付けを2パート習得します。

やせる呼吸

時間(分) 45 or 60分 難度・強度 ▽
呼吸法で、自律神経の働きを
整え基礎代謝も向上させます。
腹式呼吸で腹部の筋トレを行
いすっきりしたお腹になりま
す。

太極拳

時間(分) 60分 難度・強度 ▽
中国古来の武術をもとに、
ゆっくりとした動きで呼吸を
整え、健康増進につなげます。

フラダンス

時間(分) 60分 難度・強度 ▽~★
ハワイアンミュージックに合
わせてゆったりと踊るので、
心も身体も心地よくほぐれて
いきます。たえず身体を動か
し、実はとても運動量の多い
踊りなので、シェイプアップ
効果も期待できます。

ZUMBA

時間(分) 45分 難度・強度 ★★★★★
ラテン系の音楽とダンスを融合さ
せて創作されたダンスフィットネ
スエクササイズ。特徴は、速いリ
ズムと遅いリズムの曲が組み合わ
された、ダイナミックでエキサイ
ティングなインターバルトレーニ
ング形式のワークアウトです。

リフレッシュヨガ

時間(分) 60分 難度・強度 ▽
ストレッチ動作が多く、誰で
も気軽に楽しめるヨガです。
身体の硬い方でも十分楽しめる
クラスです。

脳トレ体操

時間(分) 30分 難度・強度 ▽
新しい刺激に反応し、脳を活
性化させます。続ける事で脳
の様々な機能、特に注意力・
判断力が向上します。その刺
激を楽しんで下さい。

ボールピラティス

時間(分) 60分 難度・強度 ▽~★
ボールを使って骨格を矯正し、
きれいな姿勢作りや体幹の筋
肉を鍛えます。どなたにも参
加して頂けるクラスです。

ストレッチポール

時間(分) 30分 難度・強度 ▽~★
ポールの上で仰向けになって
ストレッチすることにより筋
肉を緩め、姿勢・歪みを調整
するクラスです。

お腹すっきり体操

時間(分) 60分 難度・強度 ▽~★
ラジオ体操、自重トレーニ
ング、ストレッチポールを中心
に楽しく運動するクラスです。

ユーバウンド

時間(分) 30分 難度・強度 ★★
ミニトランポリンの弾力面を
使用するハイインテンシティ
(高強度)かつ ミニマムイ
ンパクト(膝・足首等への負
担の少ない)トレーニングで
す。

ボディコンバット

時間(分) 30分 難度・強度 ★★★★★
キックボクシング、テコンド
ー、空手、ムエタイ、ボクシ
ング、太極拳などの動作が取り
入れられており、これら
のエッセンスと、音楽に合わせ
て動く事で、シェイプアップ
やストレス発散の効果が期待
できるクラスです。

ボディパイプ

時間(分) 30分 難度・強度 ★★
ローインパクト(低強度)なエ
アロビクスエクササイズと、
チューブを使用したコンディ
ショニングエクササイズを組
み合わせたクラスです。

リラクセーションヨガ

時間(分) 60分 難度・強度 ★
ゆったりとした動きと呼吸法・
イメージワークで心と身体を
結び、自身を癒し成長するこ
とを目指すクラスです。

JAZZ ダンス

時間(分) 60分 難度・強度 ★
ジャズのリズムにのって腰の
動きを中心として身体を動か
すクラスです。

ミニボールエクササイズ

時間(分) 30分 難度・強度 ★

小さいボールを使って簡単な
有酸素運動や筋力トレーニ
ングを行うクラスです。

スポーツクラブ アドヴァンスカツラギ

TEL.0736-75-4088 FAX.0736-75-4129

URL http://www.advance-sports.co.jp
E-mail:advance-katsuragi@tenor.ocn.ne.jp