

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 スイスイ 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 | |
| | | 土 | 16:45~18:00 | 週4回 9,000円 以上 | |
| 強化 | 主任コーチ 認定者 | 月・水・木・金 | 18:15~20:00 | 週4回 9,000円 以上 | |
| | | 土 | 16:45~18:30 | | |
| 選手 | 主任コーチ 認定者 | 月・水・木・金 | 18:15~20:00 | 週4回 9,000円 以上 | |
| | | 土 日 | 18:00~20:00 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。)

| 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 何度でもご利用してい 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 | | |

2ヶ月分お得です!

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 |

| 会員種別 | 利用曜日 | プール・利用時間 | マシン利用時間 |
|------|-----------|-------------|-------------|
| 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 |

| 会員種別 | 利用曜日 | プール・利用時間 | マシン利用時間 |
|------|-----------|----------------------------|----------------------------|
| 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

- ジュニアレッスンは、プールは、ご利用で
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、会員種別に問わず
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
ンクス感覚等を水の特性を利用して改善してい
きます。運動強度も適度なため自信のない方
でも安心です。

流水

時間(分) 40分 難度・強度 ▽~★
水中フローマシンの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。

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
りなくなった方を対象とした
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。
腹式呼吸で腹筋の筋トレを行
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、これらの中
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
アロビックエクササイズと、
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。

リラクゼーションヨガ

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
紀の川市藤崎279-1