

# スポーツクラブ アドヴァンスカツラギ プール&スタジオ プログラム内容

2020年4月より

## 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 7,000円	
		土	9:45～11:00	週2回 8,500円	
			13:00～14:15	週3回 9,000円	
			14:15～15:30	週4回 9,500円 週5回以上 10,500円	
児童	6～15歳児(中学生)	月・水・木・金	15:45～17:00	週1回 7,000円	
		土	17:00～18:15	週2回 8,500円	
			9:45～11:00	週3回 9,000円	
			13:00～14:15 14:15～15:30 15:30～16:45	週4回 9,500円 週5回以上 10,500円	
Jrすいすいクラス	希望者(8級以上)	土	※幼児・児童参照	週1回 7,000円 週2回 8,500円 週3回 9,000円 週4回 9,500円 週5回以上 10,500円	※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 9,000円	
		土	16:45～18:00	週4回 9,500円 週5回以上 10,500円	
強化	主任コーチ認定者	月・水・金	18:15～19:30	週4回 9,500円	
		木	18:15～20:00	週5回以上 10,500円	
		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 9,500円	
		土	18:00～20:00	週5回以上 10,500円	
		日	7:30～9:30		

## フィットネス会員種別・料金システム

1ヵ月分お得です!

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	事務手数料	月会費	1年一括払い	ご利用の範囲
ロイヤル	5,000円	2,000円	10,000円	110,000円	利用時間内は、全施設が何度でもご利用して頂けます。利用時間についての詳細は下記をご参照下さい。
レギュラー	5,000円	2,000円	7,500円	82,500円	
デイ	5,000円	2,000円	7,000円	77,000円	
ナイト	5,000円	2,000円	7,000円	77,000円	

## フィットネス会員種別・利用時間

会員種別	利用曜日	プール利用時間	マシン利用時間	備考
ロイヤル レギュラー	月・水・木・金曜日	10:00～15:30	10:00～15:00	スタジオのレッスンは デイ・ナイトに問わず ご利用頂けます。 ジュニア休校日は、 フリーコースとしてご利用 頂けます。詳しくは、年間 スケジュールをご確認下さ い。
		20:00～22:00	19:00～22:00	
	土曜日	11:00～13:00	10:00～12:30	
		20:00～22:00	17:00～22:00	
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	10:00～13:00	
ナイト	月・水・木・金曜日	13:00～15:30	13:00～15:00	
		20:00～22:00	19:00～22:00	
	土曜日	20:00～22:00	17:00～22:00	
	日曜日	10:00～17:00	10:00～13:00	

※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。  
 ※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頂けます。  
 ※春・夏・冬のジュニアスイミングの短期水泳教室の際には、プールをご利用頂けない時間帯がございますので  
 ご了承下さい。また上記の際は、スタジオプログラム「お腹すっきり体操」も実施致しません。ご了承下さい。  
 ※バス送迎も行っております。ご希望の方は、バス友の会に登録して下さい。

## プールプログラム

はじめて4泳法	
時間(分)	45分 難度・強度 〇～★★
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、泳法を身につける事ができます。	
アクアトレッキング	
時間(分)	60分 難度・強度 〇～★★
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。	
アクアピクス	
時間(分)	30分 難度・強度 〇～★★★
水中エアロピクス。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。	
マスターズ	
時間(分)	45分 難度・強度 ★★★

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、比較的ゆっくりしたペースです。	
アクアボール	
時間(分)	30分 難度・強度 〇～★★
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、バランス感覚等を水の特性を利用して改善していきます。	
アクアサーキット	
時間(分)	45分 難度・強度 〇～★★
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。	

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。	
流水	
時間(分)	40分 難度・強度 〇～★
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。	
腰痛	
時間(分)	45分 難度・強度 〇～★★
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。	

## スタジオプログラム

ビギナーエアロ	
時間(分)	30分 難度・強度 〇～★
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。	
フラダンス	
時間(分)	60分 難度・強度 〇～★
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。	

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。	
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せられた、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。	

やせる呼吸	
時間(分)	45・60分 難度・強度 〇
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。	
整体ヨガ	
時間(分)	45分 難度・強度 〇
ストレッチが主な、身体の歪みを調整するヨガです。どなたでも参加して頂けるクラスです。肩凝り・腰痛にお勧めです。	

太極拳	
時間(分)	60分 難度・強度 〇
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。	
脳トレ体操	
時間(分)	30分 難度・強度 〇
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・判断力を向上します。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 〇～★
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。	
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。	

ストレッチポール	
時間(分)	30分 難度・強度 〇～★
ポールの上で仰向けになってストレッチをすることにより、筋肉を緩め、姿勢・歪みを調整するクラスです。	
レズミルズトーン	
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。	

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ことで、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。	
リフレッシュヨガ	
時間(分)	60分 難度・強度 〇
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。	

お腹すっきり体操	
時間(分)	60分 難度・強度 〇～★
ラジオ体操、自重トレーニング、サーキットトレーニングを中心に楽しく運動するクラスです。 ※短期教室期間中は実施出来ない場合がございます。	

### 各プログラム難度・強度の見方

- 〇 …はじめての方・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。