

◆クラス表

ジュニア(3歳～中学生)

曜日/時間	16:20～17:30		17:35～18:45		18:30～20:00		18:15～20:15	
月曜日	A402	ジュニアI	A503	ジュニアII	A604	ジュニアIII	A600S	選手コースA・B
火曜日	B402	ジュニアI	B503	ジュニアII	B604	ジュニアIII	B600S	選手コースA・C
水曜日	C402	ジュニアI	C503	ジュニアII	C604	ジュニアIII	C600S	選手コースA・B
金曜日	E402	ジュニアI	E503	ジュニアII	E604	ジュニアIII	E600S	選手コースA・B・C・D
曜日/時間	10:10～11:20		11:25～12:35		14:00～15:10		15:15～16:25	
土曜日	F101	ジュニアII	F201	ジュニアII	F302	ジュニアII	F402	ジュニアII
	17:10～18:40				8:00～10:00		18:15～20:15	
	F604	ジュニアIII			F080S	選手コースA	F600S	選手コースA・B・C・D

成人(中学生～)

曜日/時間	11:00～12:10	
月曜日	A105	【初・中級クラス】
火曜日	11:00～12:10	
	B105	【中級クラス】
水曜日	14:30～15:40	
	C205	【中級クラス】
金曜日	14:00～15:10	
	E205	【初・中級クラス】
曜日/時間	17:30～18:40	
土曜日	F505	【上級クラス】

◆コース及びレッスンの特徴

項目	時間	内容
ジュニアⅠ (3歳～小学生)	70分	水慣れから4泳法まで、一人一人の能力に応じたきめ細やかなレッスンです。
ジュニアⅡ (3歳～中学生)		
ジュニアⅢ (進級基準C選手5級以上)	90分	泳力・心肺機能を更に向上させるレッスン。同時に水泳大会参加も目指していきます。
選手コースB・C・D(進級基準プロC選手級以上)	C・D 105分 A・B 120分	水泳大会出場して良い結果を出すためや、県大会・全国大会出場を目指し、専属コーチが指導します。
選手コースA (コーチ推薦)		
成人スクール (中学生以上)	70分	【初級】 クロール、背泳ぎの習得までを目標とするクラスです。 【中級】 4泳法の習得を目標とするクラスです。 【上級】 4泳法の技術・持久力・スピードを向上させるクラスです。

◆スクール料金表

			ジュニア	成人	月会費
入 会 金			2,000円(税抜)		選手コースD
登録手数料			3,000円(税抜)		週2回 8,500円(税抜)
年 会 費			3,000円(税抜)		
月会費	週 1 回		6,000円(税抜)	6,000円(税抜)	選手コースC
	週 2 回		8,500円(税抜)	8,500円(税抜)	週3回 10,000円(税抜)
	週 3 回		10,000円(税抜)		
級ワッペン代 (入会時のみ)			1,000円(税抜)		選手コースB
指定用品代 (3点セット)	男子	100~140	スパッツタイプ	5,600円(税抜)	週4回 11,000円(税抜)
		S~2L		5,700円(税抜)	
	女子	100~140	ワンピースタイプ	6,800円(税抜)	選手コースA
		S~2L		6,900円(税抜)	週6回 12,000円(税抜)
		100~140	セパレートタイプ	7,200円(税抜)	
	※指定用品セット……★水着 ★キャップ ★バッグ (価格は全て税抜です。)				

◆ご入会手続き

入会申込書に必要事項をご記入の上、下記を添えてお申込下さい。

入会金・登録手数料

年会費
(2年目以降、入会月に引き落としされます)

月会費(2ヶ月分)

預金口座お届け印
口座番号・支店名の確認ができる物(通帳)

指定用品代・ワッペン代
※ジュニアのみ。

水泳を習うことの良さ

Sports Club AXTOS

水泳は全身を使った運動です。お子様の基礎体力向上に役立ちます。
風邪予防、喘息にも効果があり、強い体づくりの為に
水泳が一番良いとされています。

「心と体を育むスクール」を
コンセプトに指導いたします。

- ①挨拶がしっかりできる社会性のある
お子様を育てます。
- ②自分のことは自分でする自立性のある
お子様を育てます。
- ③仲間意識の持てる協調性のある
お子様を育てます。
- ④水泳を通して、技術習得と体力のある
お子様を育てます。

みんなが知らないお水の特性

水温

体温より冷たい水の中で運動することで、
温度差による刺激を受け、体温調節能力
が高まります。

浮力

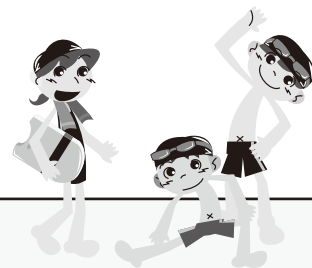
水に入ると体は軽くなります。浮力のお
かげで関節や筋肉を傷めることなく運動
ができます。

抵抗

水の密度は空気の800倍と言われてい
ます。水の中で体を動かす時、水は抵抗に
なり、この抵抗で筋力もアップします。

水圧

水に入るとあらゆる方向から圧力を受け
ます。それにより、血流が良くなり心臓へ
の負担が軽減されたり、呼吸筋が鍛えら
れます。喘息治療にも効果的です。



・・・ その他のご案内 ・・・

「各種お届け」※10日が休館日の場合は、9日までにお手続き下さい。

内 容	届出期間	必要なもの	備 考
退 会	前月の1日～10日	印鑑・会員証	お届け後、月末まで利用可能です。
休 会			1,000円(税抜)／月の休会費が必要です。
情報変更 (tel・住所など)	変更次第、お届け下さい。		
クラス・コース変更	前月の1日～10日		手数料300円(税抜)／回が必要です。

※届出期間を過ぎた受付は一切できません。 ※すべての受付は、店頭でのみの受付です。TELなどでの受付は一切できません。
※クラス変更は定員数の関係上、お受けできない場合がございます。

スクール体験

時期により、実施内容が変わります。別途、お問い合わせ下さい。

会費引き落とし

毎月27日に翌月分会費を指定口座より引き落としさせていただきます。27日が銀行定休日の場合、翌営業日が引き落とし日となります。
(例…11月分会費は10月27日に引き落としいたします。)

会費引き落としはSMBCファイナンスサービス(株)が(株)アクトスからの依頼により、集金代行を行います。

口座取引開始後の指定日に引き落としができなかった場合、フロントにてお支払い頂きますようお願い致します。

お問い合わせ

スポーツクラブアクトス上田

〒386-0153 上田市岩下235

TEL 0268-36-1711 FAX 0268-36-1712

<http://www.axtos.com>