

# 水泳を習うことの良さ

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			550円(税込) /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330円(税込) /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(株)十六コンピュータサービスが(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。

◆振替制度について ※手続きはWEBのみで可能です。

欠席日の翌々月末スクール開校日まで。回数無制限で振替していただけます。  
(振替の有効期限はWEBにて欠席登録を行ったレッスン日の翌々末日までです。)  
詳しくは右記QRコードのアクトス彦根店ホームページよりご確認下さいませ。

