

◇クラス表

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:10~11:20					F101	ジュニアⅠ
11:00~12:10	A105 成人スクール 初・中級クラス	B105 成人スクール 中級クラス				
11:25~12:35					F201	ジュニアⅠ
14:00~15:10					F302	ジュニアⅡ
15:15~16:25					F402	ジュニアⅢ
16:25~17:55					F604	ジュニアⅣ
16:20~17:30	A402 ジュニアⅡ	B402 ジュニアⅡ	C402 ジュニアⅡ	E402 ジュニアⅡ		
17:35~18:45	A503 ジュニアⅢ	B503 ジュニアⅢ	C503 ジュニアⅢ	E503 ジュニアⅢ		
18:30~20:00	A604 ジュニアⅣ	B604 ジュニアⅣ	C604 ジュニアⅣ	E604 ジュニアⅣ		

◇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) ※3歳が入会できるクラスは「F101」「F201」のみです。	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 (4歳~小学生)		
ジュニアⅢ (4歳~中学生)		
ジュニアⅣ (選手級以上(高校生まで))	90分	各種大会に出場し、よい結果を出すため、専属のコーチが指導いたします。
成人スクール (中学生~成人)	70分	【初級】 泳ぎに自信のない方へ基本からクロールまでのレッスンです。 【中級】 4泳法の習得、バランスの良い泳ぎを目標としたレッスンです。

◇スクール料金表 (価格は全て税込です)

	ジュニア	成人スクール
入会金	2,200円	
登録手数料	3,300円	
運営管理費(月額)	275円	
月会費	週1回	7,040円
	週2回	10,010円
	週3回	11,880円
	週4回	13,200円
	週5回	14,080円
級ワッペン代(入会時のみ)	1,100円	

◇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みください。

- 入会金
- 登録手数料
- 運営管理費2ヶ月分
- 月会費2ヶ月分

本人確認できるもの  
(お子様の場合は保護者様の免許証・保険証など)

預金口座お届け印  
口座番号・支店名の確認ができるもの(通帳)

指定用品代・級ワッペン代  
※ジュニアのみ

指定用品代	男子	90~140	7,040円	スパッツタイプ	※指定用品は ・水着 ・スクールバッグ ・スイミングキャップ のセットです
		S~3L	7,260円		
女子	90~140	8,580円	ワンピースタイプ		
	S~3L	8,690円			
	90~140	9,020円	セパレートタイプ		
ベネプラス	550円				

※ベネプラスは、万に備えるお見舞金制度などを設けたお得なサービスです。

# 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。

## 55段階の細やかな進級基準と反復練習でみるみる上達



アクトスのスイミングスクールでは、  
お子様を健康にしたい！  
早く泳げるようにしたい！

風邪や病気に負けない体力をつけたい！

そんな保護者様の”～したい”に、きめ細かな指導でお答えします。  
お子様の笑顔、一生懸命を引き出し、ココロとカラダの成長を全力で  
サポートします。

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>