

# スクール会員のご案内

コーチの指導のもと水泳・水中運動を習得されたい方のための会員制度です



古河あかやまスイミングスクール  
〒306-0004 古河市雷電町1-78  
TEL 0280-32-7700(代)

## ジュニアコース 4歳～中学生対象

泳法の指導を通じ、心と身体の両面から子供達の成長を促します

### ○基礎課程

1～30級までの級別指導を採用しており、一歩一歩確実に4泳法をマスターできます

曜日	クラス	時間
月曜日	月 2	PM 3:40～4:50
	月 3	PM 4:50～6:00
	月 4	PM 6:00～7:10
火曜日	火 1	PM 3:40～4:50
	火 2	PM 4:50～6:00
	火 3	PM 6:00～7:10
水曜日	水 2	PM 3:40～4:50
	水 3	PM 4:50～6:00
	水 4	PM 6:00～7:10
木曜日	木 1	PM 3:40～4:50
	木 2	PM 4:50～6:00
	木 3	PM 6:00～7:10
金曜日	金 1	PM 3:40～4:50
	金 2	PM 4:50～6:00
	金 3	PM 6:00～7:10
土曜日	土 11	AM11:00～0:10
	土 12	PM 0:10～1:20
	土 1	PM 1:20～2:30
	土 2	PM 2:30～3:40
	土 3	PM 3:40～4:50
土 4	PM 4:50～6:00	

### ○育成・選手課程

(コーチから推薦を受けたスクール会員対象)

大会や自己記録更新といった明確な目標のもと、より高度な泳法技術を身に付けます

クラス	授業回数	曜日・時間
準育成	週4回	1年生 月・水・金 PM3:30～4:50
		2年生 土 PM0:10～1:20
育成	週4回以上	毎月、担当コーチより練習予定表の配信有。予定表の練習時間には準備体操、補強運動の時間も含む。
選手	週5回	毎月、担当コーチより練習予定表の配信有。予定表の練習時間には準備体操、補強運動の時間も含む。

### ○フリーレッスン(小学4年生～高校生対象)

月2回、月4回のコースがあります

部活や習い事で忙しい方にお勧めです

クラス	授業回数	曜日・時間
月～土	月2回	基礎課程の曜日を固定 その曜日から時間を選択 (曜日固定・時間自由)
月～土	月4回	基礎課程の全クラスから選択(曜日・時間自由)

※スクール会員在籍2年以上の方が対象となります

### ○中学・高校生特別クラス

スクール進級基準16級以上の中学～高校生が対象です  
より専門的な練習をおこないます

クラス	授業回数	曜日・時間
月4K	月4回	月曜日 PM 6:00～7:10
土2K	月4回	土曜日 PM 2:25～3:35

## 3歳児コース 3歳児対象

基礎体力を向上させると同時に、親離れに必要な強い心を養います

曜日	クラス	時間
水曜日	T水 3	PM 3:40～4:50
木曜日	T木 3	PM 3:40～4:50
土曜日	T土10	AM 9:50～11:00
	T土 2	PM 2:30～3:40

## 一般コース 中学生以上の方対象

泳法技術の習得はもとより、健康維持、ストレス解消に

曜日	クラス	時間
月曜日	M 月	PM 7:30～8:40
火曜日	M 火	PM 7:30～8:40
水曜日	M 水	PM 7:30～8:40
木曜日	M 木	PM 7:30～8:40
金曜日	M 金	PM 7:30～8:40
土曜日	M 土	PM 6:50～8:00

## リラククスコース 18才以上の方対象

水の特性を活かした水中歩行やストレッチ  
または水中ダンベル等の器具を使った運動で  
楽しく筋力強化・体力増進

曜日	クラス	時間
月曜日	R 月	PM 0:10～1:20
火曜日	R火10	AM10:50～0:00
水曜日	R 水	PM 0:10～1:20
	R 木	AM10:50～0:00
木曜日	R木12	PM 0:10～1:20
	R木 7	PM 7:40～8:50
金曜日	R 金	PM 0:10～1:20
土曜日	R 土	PM 7:10～8:20

## 婦人コース 18才以上の女性対象

女性同士で気兼ねなくレッスンを受けたい  
という方におすすめ

曜日	クラス	時間
月曜日	L 月	AM10:40～11:50
水曜日	L 水	AM10:40～11:50
金曜日	L 金	AM10:40～11:50
土曜日	L 土	AM 9:50～11:00

## ミドル&シニアコース 40才以上の方対象

体力保持のために水と親しみたい、ゆったりと水泳を行いたいという方に

曜日	クラス	時間
月曜日	G 月	PM 1:30～2:30
火曜日	G 火	PM 1:30～2:30
木曜日	G 木	PM 1:30～2:30

## 成人フリーコース 18才以上の方対象

一般、婦人、ミドル&シニア、リラククスの中から1コースをお選びいただき、ご都合に合わせて受講して頂きます。  
週1回、同じ時間帯の受講が難しい方にお勧めです

### ■スクールバス送迎

ジュニアコース受講生は、古河市内及び近隣地域を巡回するスクールバスをご利用いただけます 詳細は問い合わせ下さい(小学生以上)

バス利用料/月	利用回数	週1回	週2回	週3回
片道利用		¥600	¥850	¥1,000
往復利用		¥1,200	¥1,700	¥2,000

## 親子コース 1～3歳児と保護者対象

水の持つパワーと親子のふれあいがお子様の心身の発達を促します

曜日	クラス	時間
火曜日	B 火	AM10:40～11:50
木曜日	B 木	AM11:00～0:10
土曜日	B 土	AM 9:50～11:00
月4回	Bフリー	火・木・土曜日から選択

## 特別会員のご案内

水泳・水中運動を自由に行いたい方のための会員制度です

### ■フリーコース(中学生以上で25m完泳できる方対象)

○利用時間	曜日	時間
	火・木	PM7:30～9:00
	土	PM6:30～8:00

※休館日は除きます。

○年会費	¥3,150
○利用料金	1回 ¥500
	回数券(11回分) ¥5,090
	フリー券(1ヶ月) ¥3,450
	フリー券(3ヶ月) ¥9,340

### ■水中ウォーキングコース(高校生以上の方対象)

○利用時間	曜日	時間
	月～金	AM9:30～10:30

※休館日は除きます。

※スクールの都合により一部ご利用になれない期間がございます。

○年会費	¥3,150
○利用料金	1回 ¥300
	回数券(11回分) ¥3,050
	フリー券(1ヶ月) ¥2,430
	フリー券(3ヶ月) ¥6,290

## スクール会員料金表

○入会金 ¥3,150

コース・クラス	授業回数	授業料/月	コース・クラス	授業回数	授業料/月	
ジュニアコース(基礎課程)小1以下 親子コース 3歳児コース	週1回	¥5,640	婦人コース	週1回	¥7,310	
	週2回	¥7,740	一般コース	週2回	¥9,940	
	週3回	¥8,790		週3回	¥12,140	
ジュニアコース(基礎課程)小2以上	週1回	¥7,310	ミドル&シニアコース	週4回	¥13,090	
	週2回	¥9,410		週5回	¥14,030	
	週3回	¥10,460		リラククスコース	週6回	¥14,970
ジュニアコース(育成・選手課程)	週3～4回	¥9,840	成人フリーコース	月2回	¥4,380	
	週4回以上	¥10,890		月4回	¥7,840	
	週5回			月6回	¥10,000	
ジュニアコース(フリーレッスン)	月～土・曜日固定	月2回		¥4,060	月8回	¥12,040
	月～土・曜日自由	月4回		¥7,740	月10回	¥13,120
親子コース(フリーレッスン)	月4回	¥6,060		月12回	¥14,240	