

夏休み 短期 水泳教室



AM11:00より
受付スタート!

楽しさ
無限大∞

みんなで参加しよう!!
サマーキャンプ
参加者募集!
今年は大洗へ!

7/29金~31日 2泊3日
場所 茨城県・大洗
申込 参加費・印鑑・健康保険証をお持ちの上、フロントにてお申込ください。
6月21日(火) AM11:00より

【対 象】小学生・中学生
【料 金】一般 20,520円(税込)
 会員 19,440円(税込)
【定 員】40名 ※定員になり次第、締切らせていただきます。
【キャンセル料】7月22日(金)まで無料
 それ以降当日まで9,720円(税込)
※電話予約も左記の時間から受付です。予約後、1週間以内にフロントにてお申込ください。
※多数のお申込が予想されるため、1回のご予約は、2名様までとさせていただきます。

スイスイ 短期 水泳教室
スクールバス
一部地域運行いたします。
(お問合せください。)

T-1コース	期間 7/25日~28日	※7/19(火)まではキャンセル無料	時間 AM 9:20~AM 10:30
T-2コース	期間 8/5金~9火 (7日は休館日)	※7/28(木)まではキャンセル無料	対 象 一般 幼児(3歳~)*・小学生・中学生 6,800円(税込)
T-3コース	期間 8/17水~20土	※8/10(水)まではキャンセル無料	会 員 幼児コース~学童コース 6,300円(税込)

*一般(3歳~年長)の方は、当学校の短期教室または水なれクラスを受講した事のある方に限ります。

ジャパ 水なれ クラス

M-1コース 期間 **8/2火~4木**
※7/26(火)まではキャンセル無料
時間 **AM 9:30~AM 10:30**
対 象 3歳~小学生 4,320円(税込)
会員以外初心者対象です。プールが初めてのお子様を対象とした3日間の短期集中教室。お水が怖くて不安な方も安心して受講できます。ぜひこの機会にご参加ください。

【申込方法】受講料・印鑑をお持ちの上、フロントにてお申込ください。
【受付開始】6月21日(火) AM11:00より
※電話予約も上記の時間から受付です。予約後、1週間以内にフロントにてお申込ください。
【休館日】日曜日・祝祭日及び29日・30日・31日
【キャンセル料】各コース、キャンセル期限までは無料、それ以降500円(税込)
※一般の方へ...水着・帽子をお持ちの物で結構です。帽子には、見える位置に名前を書いてください。
※お申し込み状況により締切らせていただく場合がありますので、お早めにお申込みください。

短期教室受講後のご入会で **9/28(水)まで**
入会金無料 **スクール内商品券(1,000円分)プレゼント**

充実の レッスンコース

入会金 **5,400円** (税込5,832円) **全額無料**
ご家族やお友達と複数でご入会するとさらにお得です!!

心身の健全な発育に! **幼児コース・学童コース**
25段階のきめ細かいカリキュラムで楽しく質の高い泳ぎを習得できます。
【幼児】毎週火曜日・金曜日
【時間】PM2:30~3:30
●対象:3才~5才/水なれ
【学童】毎週月曜日~土曜日
【時間】PM3:30~4:30
 PM4:30~5:30
 PM5:30~6:30
●対象:幼児・小学生・中学生/水なれ~泳力検定受験者
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

頑張るおとなの **マスターズコース**
中学生以上の一般男女対象。みんなで泳げば楽しさいっぱい!
【曜日】毎週火曜日・金曜日
【時間】PM8:00~9:10
●初心者~上級者の指導付です
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

水中歩行&自由遊泳 **フリーコース**
泳げなくても大丈夫!健康管理・体力向上
【曜日】毎週月曜日~土曜日
【時間】PM12:00~2:00
【曜日】月曜日・水曜日・木曜日
【時間】PM8:00~9:30
【曜日】土曜日
【時間】PM6:30~8:00
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

気分爽快 **アクアシェイプコース**
どなたでも参加できる楽しいシェイプアップクラスです。泳げなくても大丈夫です。
健康増進 運動不足 ストレス解消
生活習慣病予防 シェイプアップ
●楽しいアクアピクス
●腰痛や肩こり等に効果的なウォーキング
●リズム音楽にあわせ、ストレッチ準備体操
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

ママと一緒に元気! **ベビーコース**
大切なスキンシップを通じて、明るく元気なお子様に育てましょう。
【曜日】毎週火曜日・金曜日
【時間】AM11:00~12:00
●対象:親子、6ヶ月~3才未満
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

女性のための楽しい水泳! **レディースコース**
健康な笑顔、いつまでも美しく!
【曜日】毎週月曜日・木曜日
【時間】AM11:00~12:00
女性の方で、まったく泳げない方~指導者資格取得希望の方まで
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

早起きしてひと泳ぎ **朝練クラブ**
朝のひとときに、自分のペースでトレーニングができます。
●運動したいけど時間が取れない方
●トライアスロンをしたい方
●毎日泳ぎたい方 ●最近体力が落ちてきた方
【曜日】毎週火曜日~金曜日 【時間】AM6:00~8:00
レッスン30(30分指導付)が受けられます。

ランニングスクール
【曜日】毎週水曜日・金曜日 ●対象:中学生以上
【時間】PM7:00~8:30 ●自己ペースを目指す方
●長距離選手、マラソンに挑戦したい方
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

キッズトライアスロンスクール
◎バイク&ラン 【曜日】火・水・金 【時間】PM4:10~5:25
PM5:35~6:50
◎スイム 【曜日】火~金 【時間】AM6:00~7:00
土・日 AM7:00~8:00
●対象:小学生・中学生
●挨拶や立ち居振る舞い、考え方を教えます。
●健康な心と体、自分に打ち勝つ強い心を育てます。
●目標や夢に真剣に取り組み、頑張る力を育てます。
一般トライアスロンスクール
●対象:中学生以上 日本トライアスロンのトップ指導実績! 宇都宮村上塾のトレーニングノウハウをあなたに。

全国制覇をめざそう! **選手・育成コース**
【育成】毎週月曜日~金曜日
【時間】PM5:30~6:30
【選手】毎週月曜日~金曜日
【時間】PM6:30~8:00
土曜日 AM10:00~12:00
●対象:希望者はお気軽にご相談ください。
無料体験レッスンが受けられます!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。



(公財)日本水泳連盟 公認プール・泳力検定実施校 公認「水泳教師」在籍施設 **ロンドン五輪・銅メダルの実績**

みゆきがはらスイミングスクール

〒321-0982 宇都宮市御幸ヶ原町31

TEL.028-663-6611 (代)

受付時間
AM11:00~PM9:00
(土曜日のみPM7:00まで)

入会金無料キャンペーン

8/27(土)まで

実施中!

ぜひ、この機会にご入会ください。

お子様の成長には全身運動である水泳が健康な体を作るのに最適です。運動能力向上はもちろんのこと、集中力・競争心・忍耐力・病気に対する抵抗力が身に付きます。体で覚えた水泳は一生忘れません。安全でケガの少ないスポーツ水泳をお勧めします。

中高年の方、健康な方はもちろん、腰痛、肩こり、ひざ痛でお悩みの方、運動を必要とする糖尿病や肥満の方、また将来、生活習慣病や寝たきり予防の為に水泳・水中運動・水中歩行をお勧めします。**シニア割引** 60才以上の方は、500円(税込540円)割引させていただきます。

水泳・水中運動・水中歩行が体に良い理由

浮力

水の浮力により体重が軽くなるため、関節に負担をかけずに運動する事が出来ます。ひざ痛、腰痛の改善に適しています。バランスを保つ事によりバランス感覚も養えます。

水圧

体にかかる水圧は、心肺機能を向上させます。血液やリンパ液の循環を促進して血管を丈夫にします。

水温

体温よりも低い水温(30℃)で運動することにより体の新陳代謝を高め脂肪を燃焼させ体温調節機能を鍛えます。

抵抗

水の抵抗は動くスピードにより変化します。速く動くほど負荷が大きくなります。自分に合わせて自然に筋力トレーニングが出来ます。

水流

水の流れは、皮膚や筋肉にマッサージ効果があり、筋肉関節をやわらかくもみほぐしてくれます。

一日無料体験実施中!!

ご希望のコースを、無料で体験することが出来ます。
(無料体験は、お1人様1回限りとなります。)

期間 いつでもOK!
※幼児・学童コースのみ毎月21日まで。(前日までにご予約ください。)

時間 各設定コース時間内

対象 ベビー・幼児・学童・レディース(女性の方)
マスタース(中学生以上の方)・フリーコース
アクアシェイプ・朝練クラブ・トライアスロン

入会予約受付中

ご入会手続きには、お1人30分程度お時間がかかります。ペア入会等、受付予約をされるとスムーズに入会手続きができます。

入会手続き

・入会申込書・入会金・年会費・傷害保険料
・1ヶ月分の授業料・口座届出印とその通帳(足利銀行・栃木銀行・ゆうちょ銀行)を添えて、手続きください。
■入会金:5,400円(税込5,832円) キャンペーン中は0円! ■年会費:3,000円(税込3,240円)
■傷害保険料:600円(税込648円) ■受付時間:月曜～土曜AM11:00～PM9:00(土曜日のみPM7:00まで)
※[休館日]日曜日・祝日・毎月29日・30日・31日

ペア入会^{*1} (2名以上で入会される方)

◆子供コース スクールバッグ・水着・帽子・タオル入れプレゼント!^{*2}
女子…5,810円(税込)分 男子…4,220円(税込)分
◆大人コース スクール内商品券プレゼント! 1,000円分

転校生の特典^{*1} (他のスイミングスクールからの転校生)

◆子供コース スクールバッグ・水着・帽子・タオル入れプレゼント!^{*2}
女子…5,810円(税込)分 男子…4,220円(税込)分
◆大人コース スクール内商品券プレゼント! 1,000円分

ご家族2人目からのご入会^{*1}

スクール内商品券プレゼント(2,000円分)

ご紹介制度^{*1}

紹介していただいた方、ご入会された方それぞれにスクール内商品券プレゼント!(1,000円分)

※1上記特典については、「ペア入会」と「転校生の特典」の重複、「ご紹介制度」と「ご家族2人目からのご入会」の重複はありません。 ※2水泳用具プレゼントに関しては、3ヶ月以上在籍が条件となり、お1人様につき1回限りとして頂きます。
※3他のスイミングスクールを辞めてから3ヶ月以内の方とさせていただきます。

プールの利用時間

	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
7:00							
8:00							
10:00							
11:00							
30	レディース	ベビー	アクアシェイプ	レディース	ベビー	選手	
45							
12:00							
30							
1:00							
30							
2:00							
30	アクアシェイプ			アクアシェイプ			休
45		幼児			幼児	S1	館
3:00							
30							
4:00	月1	火1	水1	木1	金1	土1	日
30							
5:00	月2	火2	水2	木2	金2	土2	
30							
6:00	月3	育成	火3	育成	水3	育成	木3
30							土3
7:00							
30							
45							
8:00							
30	フリーコース	マスタースコース	フリーコース	フリーコース	マスタースコース		フリーコース
9:00							
30							

コース及び料金のご案内

お子様のクラス	対象	回数	授業料(月)
幼児コース	3才～5才児	週1回	6,300円(税込6,804円)
学童コース(月1～土3)	3才～幼児・小学生・中学生	週2回	7,800円(税込8,424円)
ベビーコース	親子(6ヶ月～3才未満)	月8回	6,800円(税込7,344円)
選手・育成コース	上級者		9,000円(税込9,720円)
キッズトライアスロン	小学生・中学生		7,800円(税込8,424円)
大人のクラス	対象	回数	授業料(月)
レディースコース(指導付)	女性	週1回 週2回	6,400円(税込6,912円) 7,900円(税込8,532円)
マスタースコース(指導付)	中学生～一般男女	週1回 週2回	6,900円(税込7,452円) 8,400円(税込9,072円)
フリーコース(自由遊泳・水中歩行)	中学生～一般男女		7,600円(税込8,208円)
アクアシェイプ(指導付)	中学生～一般男女	週1回 週2回	5,400円(税込5,832円) 5,900円(税込6,372円)
朝練クラブ(早朝スイム)	小学生～一般男女 ※小学生は保護者同伴になります。	火～金	4,900円(税込5,292円)
一般トライアスロン	中学生～一般男女		11,700円(税込12,636円)
ランニング	中学生～一般男女		8,000円(税込8,640円)

*シニア割引制度…60歳以上の方は、500円(税込540円)割引させていただきます。

コースを組み合わせたお得なコースもあります

振替授業 お休みした分は、他の時間に振替できます。

- サウナ・アスレチックジムもご利用いただけます。(大人のクラスのみ)
- 各方面お近くまで送迎バスでお迎えに上がります。(学童コースのみ)

(公財)日本水泳連盟 公認プール・泳力検定実施校 公認「水泳教師」在籍施設

ロンドン五輪・銅メダルの実績

〒321-0982 宇都宮市御幸ヶ原町31

TEL.028-663-6611(代)

受付時間 AM11:00～PM9:00(土曜日のみPM7:00まで)

パート・
アルバイト・
契約社員募集

[職種] 水泳指導員及び水泳指導補助員(お子様対象の水泳指導)
[資格] 18歳～40歳位の男女(学生可)、高卒以上
[時給] 800円以上 ※経験、能力に応じて優遇
[応募] 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)持参にてご来社ください。
◎子供が好きな人集まれ!未経験でも、親切に指導するから大丈夫です!

未経験者
大歓迎

みゆきがはらスイミングスクール