

# 次のメダリストは誰だ!?

仲間がいるからがんばれる!  
ライバルには負けられない!

君も一緒に **LEVEL UP!** しようよ!

2019 宇都宮市 小学生水泳大会

楽しさ無限大∞  
個人のレベルに合わせて泳ぎ方を指導するので安心

## 充実の あなたにぴったりのコースを探して! レッスンコース

入会金 5,500円 (税込6,050円) を  
**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!!

詳しくは裏面をチェック!  
2019 10/28 (月) まで

<p>心身の健全な発育に! <b>学童コース</b> <b>幼児コース</b></p>	<p>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。 [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 [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</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p>ママと一緒に元気! <b>ベビーコース</b></p>	<p>大切なスキンシップを通じて、明るく元気なお子様へ育てましょう。 [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</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p>女性のための楽しい水泳! <b>レディースコース</b></p>	<p>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</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p>頑張るおとなの <b>マスターズコース</b></p>	<p>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</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p>気分爽快 <b>アクアシェイプコース</b></p>	<p>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。 ●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</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p>水中歩行&amp;自由遊泳 <b>フリーコース</b></p>	<p>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</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p><b>キッズトライアスロンスクール</b></p>	<p>◎バイク&amp;ラン [曜日] 毎週火曜日・水曜日・金曜日 [時間] PM4:10～5:25 / PM5:35～6:50 ◎スイム [曜日] 毎週火曜日～金曜日 [時間] AM6:00～6:40 [曜日] 毎週土曜日・日曜日 [時間] AM6:30～7:30</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p><b>一般トライアスロンスクール</b></p>	<p>初心者から競技指向のベテランの方まで日本トライアスロン界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1人ひとりの目標、健康的な体づくりを応援させていただきます! ●トライアスロン会員 ●バイク&amp;ラン会員 ●ランニング会員 ●バイク会員 ●スイム会員 お問合せ TEL 090-4053-0610(渡辺)</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 
<p>全国制覇をめざそう! <b>選手・育成コース</b></p>	<p>[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 選手コース・育成コースには学年・タイム等の条件があります。希望者はお問合せください。</p>	<p><b>無料体験が受けられます!</b> ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p> 

(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 [www.miyukigahara-ss.jp](http://www.miyukigahara-ss.jp) みゆきがはらSS 検索

# 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  
受付時間 AM11:00～PM9:00(土曜日のみPM7:00まで)  
TEL.028-663-6611(代)



2019 **10/28** (月) まで

# 入会金 無料 キャンペーン

**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、800円(税込880円)割引させていただきます。

ぜひ、この機会にご入会ください。

みんなあつまれ♪

**実施中!**



## 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。)

**時間** 各コース時間内  
 ※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。)

**対象** ベビー・幼児・学童・レディース(女性の方)  
 マスターズ(中学生以上の方)・フリーコース  
 アクアシェイブ・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:5,500円(税込6,050円)キャンペーン中は0円! ■年会費:3,000円(税込3,300円)  
 ■傷害保険料:600円(税込660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...5,910円(税込)分 男子...4,290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) ※3  
 ◆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...5,910円(税込)分 男子...4,290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ましては、3ヶ月以上在籍が条件となり、お1人様につき1回限りとさせていただきます。 ※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
5:30							
6:00							
6:30							
8:00							トライアスロン・スイム
9:30							
10:00							
11:00							
11:30	レディース	ベビー	アクアシェイブ	レディース	ベビー	選手	
12:00							
12:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:15							
2:30	アクアシェイブ			アクアシェイブ			休
3:00		幼児			幼児	S1	
3:30							
4:00	月1	火1	水1	木1	金1	土1	
4:30							
5:00	月2	火2	水2	木2	金2	土2	
5:30							
6:00	月3	育成	火3	育成	水3	育成	木3
6:30							
7:00							
7:30							フリーコース
8:00							
8:30							
9:00	フリーコース	マスターズコース	フリーコース	フリーコース	マスターズコース		
9:10							
10:30							

### 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	6,600円(税込7,260円)
学童コース(月1～土3)	3才～幼児・小学生・中学生	週2回	8,100円(税込8,910円)
ベビーコース	親子(6ヶ月～3才未満)	月8回	7,100円(税込7,810円)
選手・育成コース	上級者		9,300円(税込10,230円)
キッズトライアスロン(対象:小学生)	キッズトライアスロン会員(スイム&バイク&ラン)		8,800円(税込9,680円)
	キッズランニング会員(ラン&バイク)		7,950円(税込8,745円)
	キッズスイム会員(スイムのみ)		7,950円(税込8,745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	6,700円(税込7,370円)
		週2回	8,200円(税込9,020円)
マスターズコース(指導付)	中学生～一般男女	週1回	7,200円(税込7,920円)
		週2回	8,700円(税込9,570円)
フリーコース(自由遊泳・水中歩行)	中学生～一般男女		7,900円(税込8,690円)
アクアシェイブ(指導付)	中学生～一般男女	週1回	5,700円(税込6,270円)
		週2回	6,200円(税込6,820円)
一般トライアスロン(対象:中学生～一般男女)	トライアスロン会員(スイム&バイク&ラン)		12,000円(税込13,200円)
	バイク&ラン会員		8,300円(税込9,130円)
	スイム会員・バイク会員・ランニング会員		8,300円(税込9,130円)

\*シニア割引制度...60才以上の方は、800円(税込880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 [www.miyukigahara-ss.jp](http://www.miyukigahara-ss.jp)  
**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)

**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)  
 [時給] 900円～ ※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