

2022 AM11:00より受付スタート!

新型コロナ感染防止対策実施中
詳しくは、裏面をご覧ください。

夏の短期水泳教室

Enjoy Swimming

楽しさ無限大∞

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。)
コース	T-1コース	T-2コース
期間	7/25日・26日・27日・28日 ※キャンセル無料期間7/19(火)まで。 キャンセル料金550円(税込)。	8/3日・4日・5日・6日 ※キャンセル無料期間7/28(木)まで。 キャンセル料金550円(税込)。
時間	AM 9:20～AM 10:30	
対象	一般 幼児(3歳～)*・小学生・中学生 7,500円(税込)	
料金	*一般(3歳～年長)の方は、当スクール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。	
	会員 幼児コース～学童コース 7,150円(税込)	

やっぴみよ! 水なれクラス	
期間	8/1日・2日 ※キャンセル無料期間7/26(火)まで。キャンセル料金550円(税込)。
時間	AM 9:30～AM 10:30
対象	一般 3歳～小学生 3,300円(税込)
料金	会員以外の初心者対象です。プールが初めてのお子様を対象とした2日間の短期集中教室。お水が怖くて不安な方で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〉一般の方:スマホ・パソコンからお申込みください。
会員の方:れんらくアプリ(申込フォーム)からお申込みください。
※ご注意:上記以外の申込は無効になります。お電話での受付はしておりません。

〈受講料のお支払い〉
一般の方はお申込み後、1週間(休館日を除く)以内に受講料をフロントでお支払いください。
会員の方は8/25(9月分)授業料振替時に合算して口座引落しさせていただきます。
〈受付時間〉月曜日～土曜日 AM11:00～PM9:00(土曜日のみPM7:00まで)
〈休館日〉日曜日・祝祭日及び29日・30日・31日/夏季休暇8/13(土)～15(月)
〈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550円(税込)

※一般の方へ...水着・帽子は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。

2022 9/28(水)まで 短期教室受講後のご入会で
入会金無料 スクール内商品券(1,000円分)プレゼント

※保護者の見学は人数を制限しております。ご希望の方は【れんらくアプリ・申込みフォーム】からご予約ください。

充実の レッスンコース

あなたにぴったりのコースを探して!

入会金 5,500円(税込6,050円)を 全額無料 2022 8/27(土)まで

詳しくは裏面をチェック!

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! 学童コース 幼児コース

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。
【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

無料体験が受けられます!

※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いっばい!
【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。
●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

健康増進 運動不足 解消 生活習慣病予防 シェイプアップ

無料体験が受けられます!

※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】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

●キッズトライアスロン会員(スイム&バイク&ラン)
●キッズランニング会員(ラン&バイクのみ)
●キッズスイム会員(スイムのみ)
●対象:小学生
●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。
お問合せ TEL 090-4053-0610(渡辺)

無料体験が受けられます!

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

一般 トライアスロン スクール

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&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)

無料体験が受けられます!

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

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
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。

無料体験が受けられます!

※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

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)

HPIはコチラ



みんなあつまれ♪

入会金無料キャンペーン

2022 8/27 (土)まで 実施中

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。

新型コロナ感染防止対策について

- ご自宅で検温を行い、発熱等体調不良の場合はご入場できません。
 - 入退館の際は手指の消毒、マスクの着用をお願いします。
 - ご自宅で水着に着替えてお越しください。
 - 館内への入場は当面の間、授業開始10分前からとさせていただきます。
 - 練習後はすみやかに退出してください。
 - プール室入口をギャラリー側に2か所追加しました。
- ◇ギャラリーで待機し開始時刻になりましたら3か所から入場できます。
- 更衣室の密を避けるため、お子様の着替えはギャラリーでも可能です。
 - 保護者の見学は当面の間ご遠慮いただきますようお願いいたします。
- ◇小さなお子様で着替え等手伝いが必要な場合は付添い可能です。(前後10分間)
- ◇見学希望の方は「れんらくアプリ」からお申込みください。(前日20:00～当日13:00)
- 保護者の方は自家用車での待機にご協力ください。
 - 館内・スクールバスでは当面の間、水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
 - 館内・スクールバスは定期的に除菌・換気を行います。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

プールの利用時間

	月	火	水	木	金	土	日
5:30 6:00 30	トライアスロン・スイム					トライアスロン・スイム	
8:00 9:00							
10:00 11:00	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	
12:00 30	フリーコース (自由遊泳・水中歩行)						
1:00 30							
2:00 30	アクアシェイプ			アクアシェイプ			休
3:00 45	幼児				幼児	S1	館
30	月1	火1	水1	木1	金1	土1	日
4:00 30	月2	火2	水2	木2	金2	土2	
5:00 30	月3	育成	火3	育成	水3	育成	土3
6:00 30	選手コース					フリーコース	
7:00 30							
8:00 30	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		
9:00 10 30							

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
アクアシェイプ・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

※2 スクールバッグ・水着・帽子・タオル入れプレゼント!
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

※2 スクールバッグ・水着・帽子・タオル入れプレゼント!
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)

(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

〒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】①スイミングインストラクター(お子様対象の水泳指導)、フロントスタッフ
②スクールバス運転手
【時給】①900円～ ②1,000円～(要・中型又は大型運転免許)
※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