

3月号

2021年(令和3年)公益財団法人日本水泳連盟公認「水泳教師在籍施設・泳力検定会場」



まいにち笑顔♡わたしのマイティ マイティ だよ!

「共同子育て・活力生活」がテーマです!

だいぶ日も長くなるとともに気温も上がり、いよいよ春もそこまで来ているなど実感できるこの頃です。3月に入り卒園(業)式、入園(学)式など新年度の変わり目、家族揃って準備に大忙しですね。お子さん達も新しい環境に期待を膨らませていると思います。ただいまマイティでは、**一般の方を対象に、3月~5月で「春の体験会」**を行っています。是非、この機会にスイミング、スタジオ、ダンス教室、バレエ教室、英会話教室、算数・国語学習教室を体験してみませんか?お気軽にお声がけ下さい。

3月・4月・5月 一般の方、全コース(^^♪ 「わくわく・どきどき春の体験会」募集中!!

親子倶楽部(ママ友みんなで情報共有共感!)



幼児コース



ダンス・バレエ教室(幼・小・中・高校生)

英会話教室(オシャン・イングリッシュクラブ)・算数/国語学習教室(ガウディア)・英語教室(あい・キャン)



ジュニアクラス(小・中・高校生)



~新学期の始まり、一步を踏み出そう!~

春はたくさんの出会いの季節であり、また新しい事にチャレンジできる季節です。そんな新しい出会い・新しいチャレンジがマイティにはいっぱい待っています!少しの不安はあるかもしれないけれど、もともととゆしさに出会えます!!そんなみんなのチャレンジ・出会いをマイティは応援・サポートします!



A: 1回無料体験

期間中、曜日と時間を選んでいただいたの**1回の無料体験**となります。希望日の3日前までにフロントにてお申込み下さい。(印鑑必要)

B: 1ヶ月体験

1ヶ月間同じ曜日と時間を選んでいただいたの**体験会**となります。通常コースと同じ時間で同じお友だちとレッスンをするので、実際の生活リズムに合わせて体験することができ、入会された時のイメージがしやすく、安心して倶楽部ライフをスタートできます!

C: ワンコイン体験

期間中、曜日と時間を選んでいただいたの『ダンス教室』『バレエ教室』『ジョーパドルバイク』の**体験会**となります。通常コースと同じ時間で実際の生活リズムに合わせて体験することができ、入会された時のイメージがしやすく、安心して倶楽部ライフをスタートできます!

大人の方にもお勧め!!

プールは、腰痛 肩こり 膝痛でお困りの方におすすめです。
運動不足・二の腕やウエストまわり、体重が...この夏までに!



脂肪ばいばい

コースの案内 復活プログラムのご案内

プール:【脂肪ばいばい】強度★★水中でウォーキングや水の抵抗を利用して、各部の筋力トレーニングを行いながら、脂肪の燃焼を促します(^^♪**【ミットウォーク】強度★**水かきのついた手袋を付けて、より水の抵抗を感じながら、心肺機能の向上が期待できます。強度的にはウォーキングとジョギングの間なので初心者の方でも気軽に愉しく参加できます(^^♪**【とんでけ腰痛】強度★**水の抵抗、浮力を利用してストレッチと腰部の筋力の向上を目的としながら、症状の軽減を目的とします。

スタジオ:【機能改善】強度★腰痛や膝痛はもちろん、身体の内側からも改善できる楽な運動を行い、身体のコンドーションを整えます。

様々な「スタジオレッスン」が人気です!



ストレッチ

4 6年生のお友達へ(^^)♪



6年生の皆さん！そろそろ中学入学準備で忙しくなっている頃ですね。中学生になったら部活動は何にしようか迷ったりしていませんか？水泳が好き、プールが好き、マイティが好き、このまま続けていきたいと思っている方は、**中学生になってもそのまま同じコースで継続できます！**また、回数を増やして**校外活動部で中体連に参加することもできます。**中学生になっても継続しているお友達もたくさんいます。中学に入ったら担任の先生に相談してみてください。長年、親しんできたマイティで、週に1回でもスイミングでリフレッシュしましょう(^^)♪ 担当コーチやフロントで聞いてみてください！

5 『J-パドルバイク』のご案内

～ 膝や腰に優しい理想的な全身運動マシン ～

一部マスコミでも話題の『J-パドルバイク』の紹介です。水中で一輪車に乗り、水の特性『浮力・水圧・抵抗・水温・水流』を活かしたトレーニングを行います。この機会に是非ご検討ください。音楽に合わせた45分レッスンで、心身ともにリフレッシュしましょう。



体験会後のコメントです。

難易度がピンからキリまで。調整(?)は自分次第。がんばれる人はとことんどうぞ!! Yさん

水中で楽に体幹を鍛えることができ、楽しく体験できました。Oさん

動き自体は単純なようだが、水中で行うことでいろいろな効果が生まれるのがうれしいです。Wさん

【システム案内】 ※消費税10%の税込表示となっています。

●パドルバイク 週1回 木曜日 11:00～11:45
(月曜日 19:30～20:15 振替分)
月会費 5,390円(税込)

休館日 及び 定休日

スイミング&ダンス&バレエ&ガウディア米沢教室&あい・キャン (定休日:日曜日)
休館日...3月20日(土)、29日(月)～31日(水)
オーシャン・イングリッシュ・クラブ米沢校 (定休日:日・月曜日)
休館日...3月20日(土)、29日(月)～31日(水)



6 受付時間変更のお知らせ

2021年4月より受付時間が変更となります。

【変更内容】

受付時間 平日 10:30～20:00 ⇒ 平日 10:45～19:45
土曜日 10:00～17:00 (変更なし)

「学びの杜」

公益財団法人日本数学検定協会提携会場
からのお知らせ



7

学びの杜では、英会話・学習教室・英語教室・算数検定を行っています。1月の算数検定や英検では、マイティからも沢山の合格者ができました！お気軽にお声がけ下さい。 担当：大木

4月から新一年生のお子さん達へ

配布物でご案内している通り、下記の教室へもお気軽にお問い合わせ下さい。

- ①国語算数学習教室ガウディア米沢教室
...只今、春の2週間 無料 体験会開催中！
- ②英会話教室オーシャン・イングリッシュ・クラブ 米沢校
...100%ネイティブのベテラン外国人が講師です！
- ③スイミング送迎バス利用可
...遠方からでも安心・安全！に通うことができます。

フロントより

- ①諸届について...コース変更・休会・退会・バスコース変更などの諸届は、前月20日までとなります。
- ②貴重品持ち込みについて...先般も全会員への注意喚起プリントを配布していますが、携帯電話、腕時計、多額の現金を持ちフロントへ預けないお子さんがいます。万が一紛失しても責任を負いかねます。ご家庭で再度話し合いを設けて頂き、必要のないものは持ち込まないようにご指導お願い致します。
- ③ゴミの持ち帰りについて...感染防止対策のため、自分で出したゴミは責任を持って持ち帰って下さい。ご協力お願い致します。
- ④送迎バスについて...バスが遅れて到着することがありますが、必ず停留所を回りますのでお待ちいただけますようお願い致します。市内外で不慮の事故や道路の排雪状況など様々なことで、ご迷惑をおかけする場合もあると思いますが、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。
- ⑤月会費について...2021年3月分(3/2)引落しより、口座から引落しできず、当月20日までに支払いが確認できなかった場合、手数料として1ヶ月分につき330円(税込)を頂戴いたします。
- ⑥履物について...履き間違い多い季節です。必ず、見える所に名前を記入してください。
- ⑦年間スケジュール表について...次年度よりホームページを確認頂くようになります。

あっという間に10年...。2011年3月11日(金)午後2時46分、突然襲った巨大地震！米沢市も相当揺れて怖い思いをしたと思います。当時、福島県須賀川市にマイティスイミング倶楽部須賀川(本社)があり、丁度びつき〜s(幼児コース)が始まろうとした瞬間の出来事でした。外は雪もちらついている時でしたが、保護者の方やスタッフに抱きかかえられ、やっとの思いで外に避難しました。度重なる大きな余震、近隣は地割れ、建物の倒壊、半壊、そしてダムが決壊、放射線、家の中は足の踏み場もないほど、ドアや窓が開かない、屋根からの落下物...etc。それから数日は、断水と電気も使えない日々が続きました。給水所にも長蛇の列、スイミングも1か月以上重油が入らず休業。放射線で外出制限など並べたらきりが無い苦労ばかりでした。「千年に一度」とは、言うものの最近の地震を考えると、防災意識は常に持つことが大変重要だと考えられます。避難・集合場所の確認、連絡方法、ローリングストックなども大切です。個人的には、当時、郡山駅にいた中2の子どもの連絡が全くつかずに、必死の思いで探した記憶も蘇ります。重い話ですが、万が一に備え、命を守るためにできることから実行しましょう。 代表"O"より



発行元 (有)グロウス・スポーツ
マイティスイミング倶楽部米沢
☎ 0238-22-3644

〒992-0012 山形県米沢市金池7丁目8-13
マイティスイミング 検索
WEB <http://www.growth-sports.com>