

4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！

4月に入り、入園（学）式など新年度の変わり目、いっきに春の陽気で桜も蕾が膨らみ、みんなの手元にお便りが届くころには『満開』かもしれませんね。新年度に入り、お子さん達は毎日新しい環境に期待を膨らませ、何にでも興味を持って活動していると思います。活発に行動し始めるこの時期は、交通事故も多くなります。米沢市内でも前年対比でプラス14件の事故発生状況になっていますので十分に気をつけましょう。スイミング前も大変危険ですので『左右の安全確認』をし公道を渡るなど、ご家庭でも指導をお願い致します。また、スイミング正面玄関前も十字路で危険ですので、送迎時、玄関前での乗降をしないよう重ねてお願い致します。

ただいまマイティでは、**5月28日（金）まで「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？**大人の方も大歓迎**です！

7

親子倶楽部（ベビー）・幼児コース・ジュニアコース（小・中学生）・ダンス教室・バレエ教室・英会話教室（オーシャン・イングリッシュ・クラブ 米沢校）・算数/国語学習教室（カウディア米沢教室）・英語教室あい・キャン

みんな
おいでよ！



A: 1回無料体験

B: 1ヶ月体験

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**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）

1ヶ月間同じ曜日と時間を選んでいただいた**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することで、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！

期間中、曜日と時間を選んでいただいた『ダンス教室』『バレエ教室』『J-バドミントン』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!!

運動不足・二の腕やウェストまわり、体重が...。この夏までに！

新しいことにチャレンジ！

楽しい、だから続けられる！

プールは、腰痛 肩こり 膝痛でお困りの方におすすめです。



脂肪バイバイ

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楽しく参加できます（^^♪**【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、身体のコンドিশョンを整えます。

様々な「プール・スタジオ」レッスンが人気です！



ヨガ・ストレッチなど

ママ友みんなで情報共有共感！



親子倶楽部（ベビー）



バレエ（幼稚園～）



英会話（幼稚園～）



ジュニア（小・中学生）

スイミングは成長期に適した安全な活動や運動です！



水中活動（幼児）



ダンス（幼稚園～）

柔軟性、バランス感覚、リズム感を養います。

みんなで楽しく踊ろうよ！

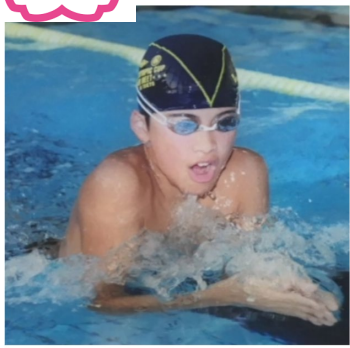
「なぜそうなるか」という物事の仕組みを根本から理解

たのしく身につく英語レッスンはオーシャン！

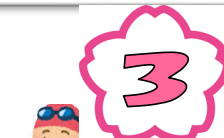


国語/算数学習教室（幼稚園～）

2 新中学1年生のみなさんへ(^^♪



中学一年生の皆さんは、新生活で緊張の連続ではないでしょうか？中学生になり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にお声がけ下さい！



足腰の衰えが気になる方

腰痛・肩こり・膝痛など不快症状のある方

～ 足腰を鍛えるのに理想的な全身運動は、プールが一番！ ～

例えば、最近足腰の衰えが気になってきた？体力が落ちてきて疲れやすくなった？などと感じることはありませんか？そこでおススメしたいのは、プールの水の特性を活かした運動です。不快症状の軽減やリフレッシュを目的とし、スイミングの様々なレッスンを取り入れ『**生活の質の向上**』を目指しましょう。この機会に、ご家族やご友人と一緒に体験してみませんか？

【水の特性】・・・『浮力（無重力に近い環境で負担軽減・リラックス効果・疲労回復）・水圧（マッサージ効果）・抵抗（運動効率アップ・全身の筋力アップ）・水温（水温への抵抗により、体の免疫力アップ）・水流（皮膚刺激・ストレス減少など）』

【レッスン案内】 強度目安 ☆初級 ☆☆中級 ☆☆☆上級

アクアレッスン・・・☆ウォーキング ☆ミットウォーク ☆とんでけ腰痛 ☆ヌードル

☆☆ジョギング ☆☆サーキット ☆☆脂肪バィバィ

泳法レッスン・・・☆初めてプール ☆ゆったりコース ☆☆らくらくコース ☆☆☆すいすいコース



4 『学びの杜』からのお知らせ

公益財団法人日本数学検定協会提携会場



スイミング向かいの施設で運営している各教室です。各コースセットでお申し込みも可能です。詳しくは、スイミングフロントにて、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

日能研関東と河合塾グループがつくった学習教室です！

②英会話教室オシャン・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。



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・・・4月29日（木）～30日（金）

オシャン・イングリッシュ・クラブ 米沢校（定休日：日・月曜日）

休館日・・・4月29日（木）～30日（金）



5 幼児コース『水中活動びっき～'s』へ ようこそ！

「びっき～'s」とは？ 幼児期に何が大切かを一番に考え行っているコースで、他スイミングとはだいぶ違いがあります。～ 単なる水泳教室としてではなく、広い視野で、人間形成に大事な幼児期の心と体を育む支援を行っていきます。～

●子どもの『心』を育むスイミング

幼児期にとって**興味・関心・欲求・愉しさ**というのは成長するために欠かせない要素です。ですから、遊びや道具の質はとても重要です。スイミングではこうした要素を大切に、子ども達の個性を尊重して活動をすすめています。その中には、水とのふれあいを愉しみながら活動を展開していく身体的な発達があるでしょう。危険に対する**判断力**や物事への**意欲、想像力**などといった**精神的**な発達も育まれていきます。また、子ども同士のつながり、関わりによって約束やルール、人間関係を構築するなど**社会性**についても育まれていきます。そして、子どもの心を育むキープポイントとして、結果で判断するのではなく、興味・イメージ・創造・構成などといったそれまでの過程を大事にしています。

今回は●安全のためのグループづくり ●子どもと保護者とスタッフの関係 ●スタッフの想い などについて続く...



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・・・道路状況により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。不慮の事故や工事など様々なことで、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日までにお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・・・履き間違えが多いです。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。



一年経ってワクチンが始まるも全く終息の兆しが見えず、最近になり一気にコロナ感染者数が増えた山形県です。人口10万人に対する割合が全国3位となっています。県独自の自粛要請も出ており、十二分な責任を自覚した行動が必要となっています。

コロナ禍で上杉祭りも延期となりましたが、今年も変わらず桜は蕾を大きくし、キレイに咲き乱れ人々の心を和ませてくれています。何事も共生、現実を受け入れどのように対処していくか試されているような気がしますね。いよいよ米沢市役所も新庁舎への引越しが始まります。どのように利便が良くなるのか楽しみです。

さて新年度を迎え新たなステージで光り輝く、子ども達の笑顔はとっても魅力的です。スイミング、ダンス、バレエ、英会話、学習教室などでも、学校やお友達の様子などたくさんのことをお話しくれます。家での顔、学校での顔、マイティでの顔などありますが、子ども達の一瞬一瞬の成長を大切に、安心して愉しめる場を目指してマイティのスタッフは時間を過ごしています。春先、交通事情も慌ただしくなりますが、安全第一、無事故無違反を意識して、時間にゆとりをもって行動しましょうね！

OCEAN ENGLISH CLUB

使える力 gaudia

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>