



# 春もマイティで健康づくりを愉しくしていきましょう！！

2022年4月

## 大人のコース タイムスケジュール

①マスク着用②手指消毒③ソーシャルディスタンス1.5m～2m  
上記の項目にご協力よろしくお願いします。

マイティスイミング倶楽部米沢

月		火		水		木		金		土		
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
11:00～11:30 ヌードル ★ 山本	11:00～12:00 ヨガ ★★ 栗野	11:00～11:30 脂肪バイバイ ★★ 山本	11:40～12:40 機能改善 ★ 栗野	11:00～11:30 ウォーキング ★ 山本	11:35～12:05 ジョギング ★★ 野老	11:00～11:30 コア ★ 栗野	11:35～12:35 ポール&ほぐし ★ 栗野	11:00～11:30 ヌードル ★ 栗野	12:05～12:35 ギム ★ 栗野	11:00～11:30 ミットウォーク ★★ 山本	11:00～12:00 調整ヨガ ★ 栗野	フリースイム フリーウォーク
11:35～12:05 ジョギング ★★ 山本		12:10～12:40 サーキット ★★ 野老		12:05～12:50 ストレッチ ★ 栗野		12:10～12:40 らくらく ★★ 野老		12:10～12:40 すいすい ★★★ 野老		12:05～12:35 ボール ★ 栗野		
フリースイム / フリーウォーク		フリースイム / フリーウォーク		フリースイム / フリーウォーク		フリースイム / フリーウォーク		フリースイム / フリーウォーク		フリースイム / フリーウォーク		

14:00

### 【大人気の脂肪バイバイとは・・・】

水の特長(浮力・抵抗・水圧・水温)を利用した、筋トレを入れながら有酸素運動を行うクラスです。コーチの動きを見ながら体を動かしますので、初めての方でも簡単に行うことができます。水中では、浮力の効果で膝や腰にも負担がかかりません。皆様のご参加お待ちしております。

※土曜日は10:00～14:00

尚、フリーウォーク/フリースイムのみの利用となります。

### 4～5月春の体験会のご案内

倶楽部では、日々の衛生管理や体調管理等を行いながら紹介キャンペーンを行っていきたく思います。ぜひこの機会に風邪やウイルスに負けない為にもマイティで丈夫な体を作りましょう！「会員の皆さんを優先」してのご案内です。

19:20

19:30

20:00

20:30

プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
フリーウォーク 選手 / 育成		フリーウォーク 選手 / 育成		フリーウォーク 選手 / 育成		フリーウォーク 選手 / 育成		フリーウォーク 選手 / 育成	

## ★お願い★

## ★お知らせ★

※透明度のあるキレイな水質を維持するために皆様のご協力をお願いします。

- ・プールに入る前にトイレを済ませて、十二分にシャワーを浴びて下さい。
- ・化粧や整髪料は必ず落として下さい。
- ・ケガの防止、衛生面から貴金属・時計類も外して下さい。
- ・飛び込みは禁止です。
- ・プール・スタジオでは、スタッフの指示に従って下さい。

長年、オーシャン・イングリッシュ・クラブ 米沢教室で講師を務めていたJames先生が家庭の都合で、イギリスへ帰国することとなりました。コロナ禍の中、外国人の方が日本に来ることが制限されネイティブスピーカーによるレッスンが今後、安定して継続できないと判断し、誠に残念ですが、オーシャン・イングリッシュクラブ米沢校を今年末で終了することになりました。

都合によりプログラム・担当者変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。

4月からは、子ども英会話教室として

午前

月曜日～金曜日 10:30～14:00 (14:30退館)

土曜日 10:00～14:00 (14:30退館)

午後

月曜日～金曜日 19:20～20:20 (20:45退館)

《持ち物》

プール: 水着・キャップ・ゴーグル・タオル

スタジオ: 運動しやすい服・タオル・シューズ

### ～ コース案内 ～

- ・親子倶楽部(スイミング)
- ・水中活動(びつきー'S)
- ・プレジュニア
- ・ジュニアコース
- ・ダンス教室
- ・バレエ教室
- ・レプトン(英語)
- ・ガウディア学習教室
- ・大人のコース
- ・健康倶楽部
- ・大人ダンス

**A: 1回無料体験**

**B: ワンコイン体験**

・スイミング・英会話・ガウディア・無料