

あたたかい春が来ます!!
体を動かす「ミリカ」の季節です。

春のビッグイベント キャンペーン

年に1度のチャンス!
3/31(土迄)

ミリカローデン那珂川屋内プール

ミリカローデン那珂川屋内プールは、さまざまな年齢に対応できる県内有数の温水プールです。
また、最新マシンを持つトレーニングジムと、多種多様な楽しいレッスンを開催するスタジオも魅力的です。

利用料金 (那珂川町条例)	利用(2時間)	一般		高齢者 65歳以上		中・高校生		小学生		幼児 1歳以上	
		プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム
一般		420円	370円	210円	180円	320円	260円	210円	-	110円	-
団体		340円		170円		250円		170円		80円	

2時間を越えると30分ごとに超過料金が必要です。

※無料レッスンは、ご自由に参加できます。※中学生のジム利用は、保護者同伴となり、プール利用は、小学生・幼児を除き、ジムも利用できます。



サーキット
トレーニング
「誰でも」「楽しく」「カンタン」
らくらくシェイプアップ!!

手軽にできる
1周約7分
フィットネス

女性も、初心者でも安心です。

どのマシンからでも、すぐ開始できます。各部位をピンポイントで鍛える7種類のマシンを使用して、短時間で全身のシェイプアップが可能です。

週約60本の
充実レッスン!

Lesson schedule

Lesson time
■ 30分
★ 45分
★★ 60分

ハワイアン・フラ★★
ハワイの音楽に合わせて、ゆっくりと振り付けを楽しみます。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	スタジオ ボウリング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	プール ボウリング スイミング プール ハイアンプラ	スタジオ ボウリング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	プール ボウリング スイミング プール ハイアンプラ	スタジオ ボウリング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	プール ボウリング スイミング プール ハイアンプラ
12:00	ボウリング アロマヨガ	スイミング プール ハイアンプラ	ボウリング アロマヨガ	スイミング プール ハイアンプラ	ボウリング アロマヨガ	スイミング プール ハイアンプラ
17:00	スイミング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	スイミング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	スイミング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	スイミング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	スイミング 健康増進 ボウリング アロマヨガ	スイミング 健康増進 ボウリング アロマヨガ
22:00	ボウリング アロマヨガ	ボウリング アロマヨガ	ボウリング アロマヨガ	ボウリング アロマヨガ	ボウリング アロマヨガ	ボウリング アロマヨガ

ZUMBA
ラテンダンスとフィットネスを組み合わせた美しいスタイルを作ります。

シェイプヒート★
バーベルを使い身体を効果的に引き締めていきます。

パワフルアクア
水の抵抗や浮力を使い心臓機能の向上とシェイプアップに効果的です。

おとな編

今年の春は「ミリカ」で、
体を動かしてみませんか?

入会登録料 一般 3,150円
シニア 2,100円 → 無料

クラブ会員は計画的健康づくりを目的とする方や、たくさんレッスンを受けたい方にオススメです。

クラブ会員	月会費		利用範囲	レッスンバス料金 ★レッスンは、月料金です。 (指定されたレッスンが受講できます。)		
	一般	シニア (65歳以上)		30分	★45分	★★60分
マスター会員	6,300円	4,200円	ジム・プール	無料	1,680円	2,520円
アクア会員	5,250円	3,150円	プールのみ	無料	1,050円	1,890円
ジム会員	5,250円	3,150円	ジムのみ	無料	1,050円	1,890円

※利用における時間制限・回数制限はありません(ただし1日1回限り。毎日でも時間制限なしでご利用いただけます。)

レッスン会員
受けたいレッスンをまず登録し参加! その前後時間の2時間30分(レッスン時間含)もプール・ジムが利用できます。

レッスン会員	月会費	利用回数
週1回会員	4,800円	月5回ご利用頂けます。
週2回会員	6,800円	月9回ご利用頂けます。

※あらかじめレッスン登録が必要です。※別のレッスンに振替え可能です。



こども編

さあ、新学年です!!

お子様の健康づくりしませんか?

入会登録料 **3,150円** → **無料**

スイミングスクール (60分)

全身をしなやかに使う水泳は、お子様の成長過程において、あらゆる運動に通じる運動神経を発達させます。正しい泳ぎ方を身に付け、総合的な体力向上のお手伝いをします。

	週1回	週2回	コース	時間	レベル
幼児	4,300円/月	6,000円/月	幼児A 金・土	11:30~	2歳半~4歳未満 水泳教室に通っていないお子様
			幼児B 火~土	15:45~	4歳~小学校前まで 水慣れ~呼吸なしクロール
児童	4,300円/月	6,000円/月	児童A 火~土	17:15~	小学校1年生~3年生まで 水慣れ~クロール25m・背泳ぎ
			児童B 火~金	18:30~	小学校4年生~中学校3年生まで 平泳ぎ・バタフライタイム級

ご入会いただくと、
**スイミング
ゴーグル
プレゼント!**



先着
**30名様
限り**

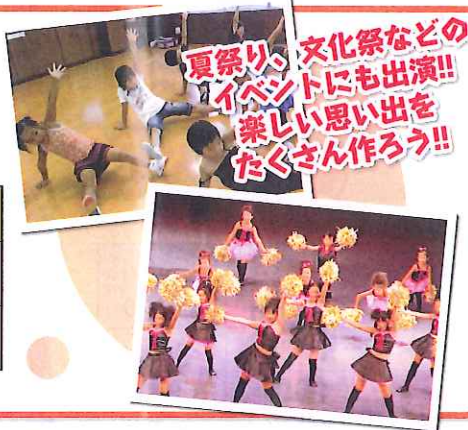


キッズダンススクール (60分)

リズム感と表現力をアピール!!自分の好きなものを見つけ、体力、運動能力を伸ばしてみませんか?

	週1回	週2回	時間	講師
ダンスI (火曜)	4,300円/月	6,000円/月	17:30~	荒牧
ダンスII (土曜)	4,300円/月	6,000円/月	10:30~	金子

※週2回コースの場合は、火曜、土曜の受講となります。



夏祭り、文化祭などの
イベントにも出演!!
楽しい思い出を
たくさん作ろう!!

春休み 短期スイム教室大募集

定員あり!

実施期間 3/29(木)~31(土)

3/15
おまで

早割で **3,150円**

3/15(金)以降は3,675円

お子様に規則正しい健康づくりを!

コース	時間	定員	対象	レベル
A	15:00~ 16:00	30名	幼児 3~6才	初めてクラス 水泳教室に通っていないお子様
B	16:15~ 17:15	30名	幼児 3~5才	水慣れ~呼吸なしクロール
C	16:15~ 17:15	40名	新1年生 ~小学生	水慣れ~クロール25m
D	17:30~ 18:30	40名	小中学生	背泳ぎ・平泳ぎ・ バタフライタイム級
E	17:30~ 18:30	10名	小学生	平泳ぎの習得 クロール25m以上

※Dコースはクロールを25m以上泳げるお子様が対象です。※クラス分けは教室初日に行います。

いつでも見学OK!!

お気軽に
お越し下さい。
お待ちします!



指定管理者：西部ガスグループ
ミリカローデン那珂川屋内プール

TEL.092-951-2021

福岡県筑紫郡那珂川町仲2-6-1

http://www.sg-shiteikanri.jp/mirika/

営業時間 平日・土曜 9:00~23:00
日曜・祝日 9:00~22:00

毎週月曜日休館 (祝日の場合は翌日休館)

入会のご案内

会員コースを
お決めください。

下記のものを
ご持参ください。

フロントにて
入会手続きを
承ります。
※写真を撮影いたします。

預金通帳の番号
(福岡、佐賀、長崎に本店のある銀行)
上記通帳の届出印鑑

本人確認書
(免許証など)
(18歳未満の方は、親権者分)

登録料 → 3/31まで無料
2ヵ月分会費

