

新商品入荷!

濃厚甘エビ出汁 Mashike Soup Curry

ましけ産ななつぼし 無洗米



濃厚甘エビ出汁
Mashike Soup Curry

ましけスープカレー

チキンや野菜などお好みの
具材を入れると、より一層
美味しくいただけます。

北海道日本産の甘エビの出汁を使用しています。スープカレー
の中にじゃがいも・人参・れんこんが入っています。スパイスは
辛すぎないのでお子様でも食べられます。

北海道産 ななつぼし 無洗米

アウトドアに最適

(1合用)



お米1合分のお水の量が
量れちゃう優れもの!

自然豊かな増毛町の気候風土を利用して、自然の恵みをたくさん
うけているお米です。粘りと甘みのバランスがよく、つぶれにくい
ためお弁当やおにぎり、和食などに適しています。

第2期スクールのご案内

※レッスンスケジュールや各スクールの要項はHPをご確認ください。
※別途保険料が必要になります。

キッズスイミング(年中~中学生)

全8回 7,000円(税込)

泳ぎの基礎を練習していきます。レベルに応じて級が
あり、対応クラスが分けられています。

選手・育成スイミング(小学生~大学生)

全32回 20,000円(税込)

県大会を目指す学生を対象に、より細やかな指導で
タイムアップを目指すクラスです。

大人スイミング(高校生~一般)

全8回 7,800円(税込)

初めて水泳をはじめる方から4泳法までを泳力ごとにク
ラス分けし、きめ細かく指導します。

親子スイミング(2歳~年中)

全4回 4,800円(税込)

初めて水泳をはじめる方から4泳法までを泳力ごとにク
ラス分けし、きめ細かく指導します。

シニア向け健康教室(65歳以上)

全8回 4,600円(税込)

ストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく
解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も
予防しましょう!

トレーニング教室(18歳以上)

全8回 4,600円(税込)

トレーニング経験の少ない方を対象とした教室で、
基礎的なトレーニングの方法や、健康づくり、ダ
イエットの方法なども指導します。

フィットネススクール(中学生以上)

全8回 6,000円(税込)

有料のスタジオレッスンプログラム。ZUMBA、ピ
ラティス、ヨガなど。

にこすぼ(年中~年長)

全4回 5,600円(税込)

幅広い運動能力を身につけながら、親子や友達とみん
なで一緒に体を動かすことで、周りの状況を判断する能
力や、コミュニケーション能力の向上を目指します

新規入会の方は、申込期間をご確認の上、
申込用紙に必要事項を記入し、
受講料を添えて窓口へご応募ください。



水馬倶楽部100万m達成者

井上 典子 様
淡河 正典 様

「一緒に泳ぎ始めた友人達とは、かなり遅れましたが
完泳できてとてもうれしいです。今後も泳げる間、
泳ぎ続けたいと思っております」井上 典子

