

2024年4月 - LESSON MENU 試蔵ヶ丘 339-3315 http://www.haruoka.co.jp

レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン

●印は、基本的なレッスン

〇印は、技術向上の為のレッスン

無印は、泳力に関係なく誰でも

参加できるレッスン

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~
	★市柴行		●クロール	●バタフライ			クロール	コーチに
A	小十少门		〇平泳ぎ	トレーニン	ノグコース) I	お任せ
1/2	◎基 礎		●平泳ぎ	インターバル			水中運動	背泳ぎ
火	〇バタフライ		〇背泳ぎ	177-1111			小十足别	月小で
4	水中運動		●バタフライ	●背泳ぎ		_	***************************************	水中バレー
水	小十足别		〇クロール	トレーニン	ノグコース			小サハレー
+	●クロール		●背泳ぎ	インターバル		AT LANG	水中歩行	平泳ぎ
木	〇平泳ぎ		〇バタフライ	177 111			小十少门	TWC
4	水中歩行		●バタフライ	平泳ぎ		200	バタフライ	水中バレー
金	小十少门		〇クロール	○十小さ			ハブノブ	小サハレ
4	●北江北	水中運動	C	等句(A LEXES	-V-V-	ترياكا	J::
	一背泳ぎ	小十選判		WW Y	命协议			ھے۔

朝10:00より送迎バス運行中!お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい!

夜	19:45~	20:15~
A	平泳ぎ	自
火		ф
*	クロール	
*	水中等行	遊
金	バタフライ	冰
土	自由遊泳	~20:00

入会金1万円無料

水泳用品一式無料

1名様ご紹介ごとに

1000円分のクオカード進星

ぜひお友達をご紹介下さい!

マスターズ会員様は10:00~16:00までご利用頂けます。

お知らせ 4/1 (月) ~ 4/6 (土)

春の短期教室を行います ので、

10:00~10:30

まで

第1プールでのご遊泳は出 来ません。皆様のご理解・ ご協力の程宜しくお願い致 します。