4 月　マスターズコース　LESSON MENU

はるおかスイミングスクール宇部校
宇部市妻崎開作910-1　☎0836-41-2500(代)

コース	モーニング コース								デイ コース				ナイト コース			
時間帯	10:30～10:55		11:00～11:25		11:30～11:55		12:00～12:25 トレーニングは12:50迄		14:10～14:35		14:40～15:05		19:30～19:55		20:00～20:25 トレーニングは20:50迄	
月	○	バタフライ	水中エアロビクス		○	平泳ぎ	S	水中バレー（コーチ無）							S	水中運動
					●	背泳ぎ										
火	S	水中運動	水中エアロビクス		○	クロール	★	トレーニング	S	水中バレー（コーチ無）					水中エアロビクス	
					●	バタフライ										
水	S	AQUABICS アクアビクス	○	背泳ぎ	●	25mタイム測定	S	水中バレー（コーチ無）	S	水中バレー（コーチ無）			○●	クロール（1週目・2週目）	S	水中バレー
			●	クロール										背泳ぎ（3週目・4週目）	★	トレーニング
木	S	水中運動	水中エアロビクス		○	基礎レッスン	★	トレーニング							水中エアロビクス	
					●	背泳ぎ										
金	○	クロール	水中エアロビクス		○	バタフライ	S	水中バレー	水中エアロビクス		S	水中バレー	○●	平泳ぎ　（1週目・2週目）	S	水中バレー
					●	クロール								バタフライ（3週目・4週目）	★	トレーニング
土	○	背泳ぎ	S	ダイエット	●	平泳ぎ	自由遊泳　12:00～20:00									
日	自由遊泳　10:00 ～ 16:00															

○	初級者レッスン	●	中・上級者レッスン	◇	上級者 レッスン	S	泳力に関係なく参加できるレッスン	★	インターバルレッスン

お知らせ

4月の休校日

29日(月)～30日(火)　月末休校日

※4月1日(月)～6日(土)は春休み教室開催の為、子供用プールのご利用は10:30～となります。

(レッスンは通常通りおこないます)

はるおかブログ
www.haruoka.co.jp

インスタグラム
@haruoka_ube

☆プールマナー☆

1. 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
2. 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
3. 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びて下さい。
4. コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
5. スイミングキャップを着用してください。

会員皆様方が快適に利用できるように
譲り合いのお気持ちでお願いいたします。