

# 2月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~		19:30~	19:55~	20:25~
月	水中運動 プログラム	水中エアロビクス	▲ 基礎 ☆ 平泳ぎ	体カアップレッスン 12:05~ トレーニング	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ ミニトレ	月	▲ 平泳ぎ ▲ 自由形 トレーニング		
火	▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ		▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ	▲☆ スタート&ターン		14:25~14:50 水中エアロビクス		火	▲☆ 自由形 水中エアロ	▲☆ 4泳法フォーム
水	10時40分~ ストレッチ運動		▲ 平泳ぎ ☆ 背泳ぎ	体カアップレッスン 12:05~ トレーニング フィン使用OK	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ 自由形	水	▲ 背泳ぎ ☆ 4泳法の泳力UP	水中エアロ	▲☆各種目 ターン練習
木	▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ		▲ バタフライ ☆ 自由形	▲☆ミニトレ		14:25~14:50 水中エアロビクス		木	▲☆ 平泳ぎ ▲ 背泳ぎ トレーニング	
金	腰痛予防 ウォーキング		▲ 自由形 ☆ 4泳法の泳力UP	体カアップレッスン 12:05~ トレーニング	▲☆ スローウォーキング	▲☆ バタフライ	金	▲☆バタフライ	水中エアロ	▲☆ ミニトレ
土	水中運動 ウォーキング		▲ ワンポイント ▲☆ ミニトレーニング 11:30~				土	19:00~ ▲ 基礎 ▲ バタフライ トレーニング		
日	日曜日の会員開放時間は12:00~16:00までとなります。 ※会員のご家族の方は無料で遊泳できます。									

**2月からキャンペーンが  
新しくなります！！**

【キャンペーンで、ご入会いただきますと】

**①入会金無料**  
**②水泳用品進呈**  
(水着・キャップ・ゴーグル)

新通いたい方へ <b>マスターズ モーニングコース</b> 月~金 10:00~14:00 土 10:00~12:30 日 10:00~16:00 <b>7,500円</b> (税別)	新通いたい方へ <b>マスターズ デイコース</b> 月~金 14:00~19:00 土 13:00~18:00 日 10:00~16:00 <b>6,500円</b> (税別)
夜通いたい方へ <b>マスターズ ナイトコース</b> 月~土 17:00~21:00 日 10:00~16:00 <b>7,000円</b> (税別)	朝も昼も夜もOK <b>マスターズ フリーコース</b> マスターズフリーコースは上記3つの課 金を毎日でも1日何回でもすべてご利 用いただけます。 <b>8,500円</b> (税別)

▲	初 級レッスン
☆	中・上級レッスン
体カアップ レッスン	初心者向けの簡単なトレーニング
4泳法	各泳法のDrill/Swim練習
基礎レッスン	基本的な練習を行います。

★休校日のお知らせ★

2月11日 (月)

建国記念の日