

2月度

Masters Lesson Menu

はるおかスイミングスクール原校 TEL 092-851-3315

午前の部		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部		20:00~	20:30~	
月	S	AQUA ウォーキング	水中エアロビクス	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● バタフライ ○ トレーニング	月		● 水中エアロビクス ○	● クロール	
火	● ○	基礎レッスン 平泳ぎ		● クロール ○ バタフライ	● ○	火	S	AQUA ウォーキング	○	○ トレーニング
水	S	AQUA ウォーキング		● バタフライ ○ クロール	● クロール ○ トレーニング	水	● ○	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ		● 水中エアロビクス
木	● ○	背泳ぎ クロール		● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● スタートターン①③週 ○ ワンポイント②④週	木	S	AQUA ウォーキング	○	○ トレーニング
金	S	AQUA ウォーキング		● 基礎レッスン ○ 平泳ぎ	● 背泳ぎ ○ トレーニング	金		水中エアロビクス	● ○	● バタフライ
土	○●	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ		水中運動 プログラム (音楽に合わせて)	○● 個人メドレー	土	X			
日	PM12:40~16:00は会員及びご家族の方は無料でご遊泳いただけます。				お1人様1080円で一般の方もご遊泳いただけます。					

●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン S→水中運動レッスン (○ワンポイントは初級者~上級者まで入れます。*バタ足などでも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください)

I LOVE YOU

HAPPY VALENTINE'S DAY

ご紹介募集中!!

春のキャンペーン
水泳用品一式プレゼント!!!




休校日

2月11日: 建国記念日

お間違えないようお願い致します!