

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	●	クロール トレーニング	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	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	水中エアロビクス	●	バタフライ
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!

