



# 2019年 LESSON MENU ② HARUOKA SWIMMING SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~
月	※ 水中運動	<b>水中エアロビクス</b>	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● バタフライ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	○ 背泳ぎ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900-1200m/30分 2menu
火	● クロール		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 750-1100m/30分 3menu	● クロール ○ クロール	※ お任せ	● バタフライ	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
水	※ 基礎		● バタフライ ○ クロール	● 背泳ぎ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	※ 水中運動	※ 水中バレー	● 基礎	水中 エアロ ビクス
木	● 平泳ぎ		● クロール ○ バタフライ	◇ インターバル 750-1100m/30分 3menu	○ 平泳ぎ	※ お任せ	● クロール	◇ インターバル 900-1200m/30分 2menu
金	※ お任せ		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● クロール ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	● バタフライ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
土	● バタフライ		● 平泳ぎ ○ クロール					

**日曜日 12:40~16:00 会員家族開放**  
 会員及び家族の方は「無料」・一般の方は「1,080円」

健康・水泳に関心をお持ちの  
 お友達をご存じではありませんか？



**皆様のご紹介を  
 お待ちしております！**

**レッスンのご案内**  
 ※ 泳げない方も参加できる  
 レッスン  
 ● 基本的なレッスン  
 ○ 技術向上レッスン  
 ◇ 泳力向上インターバル  
 レッスン

**【休校日】**  
 ● 2/11  
 建国記念の日  
 ● 2月の  
 月末休校日は  
 ございません！

**熊本校** ☎369-1235 【<http://www.haruoaka.co.jp>】