

2019 年 2 月 度 レッスン メニュー 水巻校 TEL093-202-1235

		モーニング コース				デイ コース		ナイト コース					
		10:30~ 10:55	11:00~ 11:25	11:30~ 11:55	12:00~12:25 トレーニング(13:00まで)	14:10~ 14:35	14:40~ 15:05	19:30~ 19:55	20:00~ 20:25	20:30~ 20:50			
月	S	たっぴり 水中運動	水中エアロビクス	● 背泳ぎ	● バタフライ	● クロール	◇ インターバル	S	水中運動	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール
火	○	基礎		● クロール	◇ トレーニング	● バタフライ	○ クロール	● 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON				
	○	背泳ぎ		◇ インターバル	S	水中 バレーボール							
水	S	ゆっくり 水中運動		● 平泳ぎ	● 背泳ぎ	○ 基礎	S	水中運動	● クロール	S	水中 エアロビクス	◇	インターバル LESSON
				○ クロール	◇ トレーニング								
木	●	クロール		○ 基礎	S	ストレッチ& ダイエット	水中エアロビクス (14:15~14:35)		S	水中 ストレッチ	◇	トレーニングLESSON	
	○	バタフライ		○ クロール									
金	S	スイム& ランニング	● バタフライ	S	4泳法	● 平泳ぎ	○ 背泳ぎ	● バタフライ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール	
			○ 平泳ぎ	◇ トレーニング									
土	●	平泳ぎ	● クロール	/		● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ	● 背泳ぎ	◇	トレーニングLESSON			
	○	背泳ぎ	○ バタフライ										
日	一般開放・会員様家族開放 (12:00~16:00)				● 初級 レッスン	○ 中上級 レッスン	○ 基礎的なレッスン	◇	メニューに基づき 泳ぐレッスン	S	泳力関係なく 参加できるレッスン		

春のご紹介キャンペーン

★入会特典★
 ①入会金無料 ②水泳用品一式無料
 さらに...ご家族様がご入会に限り
 入会手数料無料
 会員証発行料無料

★ご紹介特典★
 1名ご紹介ごとに
 なんと...
 クオカード1000円分進呈!!

☆ おしらせ ☆

今月の休校日	11日(月) 建国記念日 ※今月は月末休校日はありませんので お間違えのないようにお願いします。
新コースご利用の お客様へ	①ご利用時間までには、プール内から退出されますよう お願い申し上げます。 ②ナイトコースのレッスン時間が変更しておりますのでご注意ください。