



時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	12時30分～ 12時55分	14時00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分	
月	S AQUA BICS アクアビクス	水中エアロビクス	○ 水慣れレッスン	○ 自由形					○ (19時15分～) ウォーキング & 自由形	エアロ	S 水中 バレーボール	
火	○ ウォーキング ◎ バタフライ		○ バタフライ	◎ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON		S AQUA BICS アクアビクス	○ 水中 バレー	○ AQUA BICS アクアビクス	○ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON	
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ 背泳ぎ	○ 平泳ぎ					○ (19時15分～) ウォーキング & スイム	エアロ	S 水中 バレーボール	
木	○ ワンポイント ● 平泳ぎ		○ 自由形	◎ バタフライ	S 水中 バレーボール		S 水中 バレー		○ バタフライ	○ 自由形	★ トレーニングLESSON	
金	S AQUA BICS アクアビクス		○ 平泳ぎ	○ 背泳ぎ			水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。		○ (19時15分～) ウォーキング & 背泳ぎ	エアロ		
土	○ 基礎泳法 ● 背泳ぎ		○ バタフライ	◎ 平泳ぎ	★				○ 平泳ぎ	○ バタフライ	★ トレーニングLESSON	
日	自由遊泳(マスターズ会員様)10時00分～16時00分				会員家族開放 12時00分～16時00分			一般遊泳 12時00分～16時00分 1人(1080円)				
	マーク案内	○ 初級者へのLESSON	◎ 中級者へのLESSON	● 中・上級者へのLESSON	S	シェイプアップLESSON		★	インターバルLESSON			

《春の会員募集キャンペーン》 2019

★ご紹介特典★

1名ご紹介ごとに...

クオカード1,000円分
プレゼント!!

★ご家族ご紹介特典★

会員家族が入会された場合、

- 1 キャンペーン特典
- 2 事務手数料1,080円 無料
- 3 会員証発行料486円 無料

1名ご紹介ごとにクオカード1,000円分もプレゼント!!

プールマナー

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。

☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

▲休校日のお知らせ▲

11日(月/祝) 建国記念日

<http://www.haruka.co.jp/>