

2019年2月 LESSON MENU



和白校605-1515
<http://www.haruoaka.co.jp>

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~			14:20~14:45			19:15~	19:45~	20:15~		
朝	月	😊 スローウォーキング	❤️ 水中エアロビクス ❤️	☆ 基礎レッスン	○ 背泳ぎ		昼	月	🎈 バレーボール ※第1プール				❤️水中❤� エアロビクス	○ クロール		
	火	🎈 バレーボール		○ クロール	○ 平泳ぎ			火	😊 腰痛予防体操 ※第1プール		火	🌙 バタフライ	🍽️ ダイエット運動	◆ト レ ー ニ ン グ		
	水	😊 腰痛予防体操		○ 背泳ぎ	○ バタフライ			水	🌞 水中エアロビクス ※第1プール		水	🌙	❤️水中❤� エアロビクス	○● ワンポイント		
	木	🎈 バレーボール		○ 平泳ぎ	☆ 基礎レッスン			木	😊 スローウォーキング ※第1プール		木	🌙	🍽️ スローウォーキング	◆ト レ ー ニ ン グ		
	金	😊 アクアヨガ式エクササイズ		○ バタフライ	○ クロール			金	☆ クロール ※第1プール		金		❤️水中❤� エアロビクス	○ 背泳ぎ		
土	🎈 バレーボール	○ 平泳ぎ			土	14:20~14:45 シェイプアップ 14:50~15:15 ミニトレ		土		🍽️ シェイプアップ	◆ト レ ー ニ ン グ					

日曜日の営業時間は10時~16時です。(家族開放は12時~16時)

11日(月)は建国記念の日の為、休校日となります。

メニューの見方・・・☆水慣れ(初心者大歓迎) ○泳法(初級) ●泳法(中上級) ◇泳力向上(初級) ◆泳力向上(中上級)