

2019年3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 ❤️	○ 平泳ぎ	○ バタフライ		昼	月	🎈 バレーボール ※第1プール	夜	月	🔴❤️水中❤️ エアロビクス	○ 背泳ぎ					
	火	🎈 バレーボール		● 背泳ぎ	● 平泳ぎ			火	😊 腰痛予防体操 ※第1プール		火	○ クロール	水中運動	◆トレーニング				
	水	😊 腰痛予防体操		○ クロール	○ 平泳ぎ			水	☀️		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		○ バタフライ	○ 背泳ぎ			木	☀️		木	😊 スローウォーキング ※第1プール	木	○ バタフライ	水中運動	◆トレーニング		
	金	😊 アクアヨガ式 エクササイズ		☆ 基礎レッスン	○ 平泳ぎ			金	☀️		金	☆ クロール ※第1プール	金	🔴❤️水中❤️ エアロビクス	○ 平泳ぎ			
土	🎈 バレーボール	○ クロール	○● スイム&ラン		土	☀️	土	14:20~14:45 水中運動 14:50~15:15 ミニトレ	土	🔴❤️水中❤️ エアロビクス	水中運動	◆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)

今月の休校日・・・21(木) 29(金) 30(土) 31(日)

※3月28日(木)・4月1日(月)~3日(水)は春休み短期教室の為、
 第1プールのご利用は10:30からとなります。

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)