

# 4月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~		19:30~	19:55~	20:25~	
月	水中運動 プログラム	<b>水中エアロビクス</b>	▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ	体カアップレッスン 12:05~ トレーニング	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ 平泳ぎ	月	▲ 基礎 ▲ 背泳ぎ	トレーニング		
火	▲ 基礎 ☆ 自由形		▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ	▲☆ スタート&ターン	14:25~14:50 水中エアロビクス		火	▲☆ バタフライ			水中エアロ
水	10時40分~ ストレッチ運動		▲ 平泳ぎ ☆ 自由形	▲ 自由形 トレーニング フィン使用OK	▲☆ スローウォーキング	▲☆ バタフライ	水	▲ 自由形 ☆ 4泳法の泳力UP	水中エアロ	▲☆各種目 ターン練習	
木	▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ		▲ 背泳ぎ ☆ 平泳ぎ	4泳法の泳力UP	14:25~14:50 水中エアロビクス		木	▲☆ 平泳ぎ	▲ バタフライ	トレーニング	
金	水中運動 ウォーキング		▲ 平泳ぎ ☆ バタフライ	体カアップレッスン 12:05~ トレーニング	▲☆ 自由形	体カアップ レッスン	金	▲☆ 自由形	水中エアロ		
土	音楽に合わせて スローウォーキング		▲ バタフライ ▲☆ ミニトレ		14:25~14:50 4泳法のフォーム		土	19:00~ ▲ 平泳ぎ	19:25~ ▲ 背泳ぎ		
日	日曜日の会員開放時間は12:00~16:00までとなります。 ※会員のご家族の方は無料で遊泳できます。										

3/28及び4/1~4/3まで  
短期教室を実施いたします。  
それに伴いまして、7-1利用時間帯が  
変更となります。  
第一7-1 10時30分~  
第二7-1 通常通り10時からでございます。  
ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

キャンペーンにつきまして...  
【キャンペーンで、ご入会いただきますと】



- ①入会金無料
- ②水泳用品進呈  
(水着・キャップ・ゴーグル)

▲	初級レッスン
☆	中・上級レッスン
体カアップ レッスン	初心者向けの簡単なトレーニング
4泳法	各泳法のDrill/Swim練習
基礎レッスン	基本的な練習を行います。

★休校日のお知らせ★

4月29日~30日 月末休校日