

# 4月度

# Masters Lesson Menu

はるおかスイミングスクール原校 TEL 092-851-3315

午前の部		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部		20:00~	20:30~	
月	S	AQUA ウォーキング	水中エアロビクス	● 基礎レッスン ○ クロール	● バタフライ ○ トレーニング	月		● 水中エアロビクス ○	● クロール	
火	● ○	● 平泳ぎ ○ クロール		● 背泳ぎ ○ バタフライ	X		火	S	AQUA ウォーキング	● トレーニング ○
水	S	AQUA ウォーキング		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● 平泳ぎ ○ トレーニング	水	● ○	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ	● 水中エアロビクス	
木	● ○	● クロール ○ 背泳ぎ		● 基礎レッスン ○ バタフライ	● スタート・ターン①③週 ○ ワンポイント②④週	木	S	AQUA ウォーキング	● トレーニング ○	
金	S	AQUA ウォーキング		● クロール ○ 平泳ぎ	● バタフライ ○ トレーニング	金		● 水中エアロビクス ○	● バタフライ	
土	●○	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ		●○ 水中運動 プログラム (音楽に合わせて)	●○ 個人メドレー	X		土	X	
日	PM12:40~16:00は会員及びご家族の方は無料でご遊泳いただけます。				お1人様1080円で一般の方もご遊泳いただけます。					
●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン S→水中運動レッスン (○ワンポイントは初級者~上級者まで入れます。 ※バタ足などでも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください)										
休校日：月末29・30・31日は月末休校日となりますのでお間違えないようお願い致します。										

