



# 2019年 LESSON MENU ④ HARUOKA SWIMMING SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~	
月	※ 水中運動	<b>水中エアロビクス</b>	● 平泳ぎ ○ バタフライ	● クロール ◇ インターバル 45 750~1100m/30分 3menu	○ バタフライ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900~1200m/30分 2menu	
火	● 背泳ぎ		● バタフライ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 750~1100m/30分 3menu	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	※ お任せ	● クロール	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正	
水	※ 基礎		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル 45 750~1100m/30分 3menu	● バタフライ ○ 背泳ぎ	※ 水中運動	※ 水中バレー	● 基礎	水中 エアロ ビクス
木	● 平泳ぎ		● 背泳ぎ ○ クロール	◇ インターバル 750~1100m/30分 3menu	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● 平泳ぎ ○ クロール	※ お任せ	● 背泳ぎ	◇ インターバル 900~1200m/30分 2menu
金	※ お任せ		● バタフライ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 45 750~1100m/30分 3menu	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● クロール	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
土	● クロール		● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ						

日曜日 12:40~16:00 会員家族開放

会員及び家族の方は「無料」・一般の方は「1,080円」

## はるおか春のキャンペーン!!

ご紹介くださった  
かたには、  
1名様ご紹介毎にQUOカード  
1,000円分進呈!!

キャンペーン特典

<b>入会金 1万円無料</b>	<b>水泳用品一式無料</b> <small>(¥6,696~¥9,072相当)</small>
<small>●12カ月以上の在籍が条件となります。</small>	<small>●再入会の方は、入会金無料のみの特典となります。</small>
<small>●条件を満たさない場合の内容等は、入会時に詳しくご説明させていただきます。</small>	

ファミリーご紹介特典：入会時事務手数料無料

熊本校 ☎369-1235 【<http://www.haruoaka.co.jp>】

レッスンのご案内

- ※ 泳げない方も参加できるレッスン
- 基本的なレッスン
- 技術向上レッスン
- ◇ 泳力向上インターバルレッスン

【休校日】

- 3/29~31 月末休校日
- 4/29 ~5/5 ゴールデンウィーク休校日

