

2019 年 4 月 度 レッスン メニュー 水巻校 TEL093-202-1235

		モーニング コース				デイ コース		ナイト コース					
		10:30~ 10:55	11:00~ 11:25	11:30~ 11:55	12:00~12:25 トレーニング(13:00まで)	14:10~ 14:35	14:40~ 15:05	19:30~ 19:55	20:00~ 20:25	20:30~ 20:50			
月	S	たっぴり 水中運動	水中エアロビクス	● 背泳ぎ	● バタフライ	○ 基礎	○ 背泳ぎ	● クロール	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール	
火	○	基礎		○ 平泳ぎ	◇ トレーニング	● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ	S	水中運動	◇	トレーニングLESSON		
水	○	バタフライ		● クロール	S	水中 バレーボール	● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ	S	水中運動	◇	トレーニングLESSON	
木	S	ゆっくり 水中運動		◇ インターバル	● 平泳ぎ	● 背泳ぎ	● バタフライ	◇ インターバル	● 平泳ぎ	S	水中 エアロビクス	◇	インターバル LESSON
金	○	基礎		○ 平泳ぎ	◇ トレーニング	◇ トレーニング	水中エアロビクス (14:15~14:35)		○ 背泳ぎ	◇	トレーニングLESSON		
土	●	クロール		● 平泳ぎ	S	ストレッチ& ダイエット	● 平泳ぎ	○ クロール	● 平泳ぎ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール
日	○	平泳ぎ		● バタフライ	S	4泳法	○ 中上級 レッスン	○ クロール	○ 平泳ぎ	S	水中 ストレッチ	◇	トレーニングLESSON
日	○	背泳ぎ	○ 平泳ぎ	◇ トレーニング	◇ トレーニング	● 初級 レッスン	○ 中上級 レッスン	○ 基礎的なレッスン	◇	メニューに基づき 泳ぐレッスン	S	泳力関係なく 参加できるレッスン	
日		一般開放・会員様家族開放 (12:00~16:00)											



はるおが春のキャンペーン!!



☆入会特典☆

①入会金無料 ②水泳用品一式無料
さらに...ご家族様のご入会に限り
入会手数料無料
会員証発行料無料

☆ご紹介特典☆

1名ご紹介ごとに
なんと...
クオカード1000円分進呈!!

☆ おしらせ ☆

今月の休校日	月末休校日 29日(月)・30日(火)
モーニングコース デイコースの お客様へ	ご利用時間までには、プール内から退出されますよう お願い申し上げます。