

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	12時30分～ 12時55分	14時00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分	
月	S AQUA BICS アクアビクス	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ	○ 背泳ぎ					○ (19時15分～) ウォーキング & 自由形	エアロ	S 水中 バレーボール	
火	○ 自由形 ◎ 背泳ぎ		◎ バタフライ	★ トレーニングLESSON			S AQUA BICS アクアビクス	○ 水中 バレー	○ バタフライ	○ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON	
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ バタフライ	○ ワンポイント					○ (19時15分～) ウォーキング & スイム	エアロ	S 水中 バレーボール	
木	○ 水慣れレッスン ● 自由形		○ 平泳ぎ ◎ 背泳ぎ	S 水中 バレーボール			S 水中 バレー		S AQUA BICS アクアビクス	○ バタフライ	★ トレーニングLESSON	
金	S AQUA BICS アクアビクス		○ 自由形 ● 平泳ぎ	○ バタフライ	★ トレーニングLESSON		水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。		○ (19時15分～) ウォーキング & 背泳ぎ	エアロ		
土	○ ウォーキング ● 平泳ぎ		○ 背泳ぎ ◎ バタフライ	★					○ 平泳ぎ	○ 自由形	★ トレーニングLESSON	
日	自由遊泳(マスターズ会員様)10時00分～16時00分			会員家族開放 12時00分～16時00分			一般遊泳 12時00分～16時00分 1人(1080円)					
	マーク案内	○ 初級者へのLESSON	◎ 中級者へのLESSON	● 中・上級者へのLESSON	S	シェイプアップLESSON			★	インターバルLESSON		

# 《GW休校日のお知らせ》

## 4月休校日及びGW休校日

→4月29日(月/祝)～5月5日(日)

## 5月月末休校日

→5月29日(水)～5月31日(金)

※5月6日(月/祝)は通常通り営業いたします!

# ☆お知らせ☆

3月28日(木)、4月1日(月)～4月3日(水)の期間中、学童春休み特別教室期間中の為、遊泳開始時間が以下の通りになります。

・第1プール(奥側)→10:00～

・第2プール(手前側)→10:30～

## プールマナー

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
  - 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
  - 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
  - コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
  - スイミングキャップは着用してください。
- ☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

## ▲休校日のお知らせ▲

29日(月)30日(火) 月末休校日

<http://www.haruka.co.jp/>