

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~		19:30~	19:55~	
月	水中運動 ウォーキング	水中エアロビクス	▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ	コーチにおまかせ トレーニング	▲☆ スローウォーキング	▲☆ 背泳ぎ	月	▲☆ 背泳ぎ	▲ 平泳ぎ トレーニング	
火	▲ 平泳ぎ ☆ バタフライ		▲ 背泳ぎ ☆ 自由形	▲☆ 飛び込み	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		▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ	コーチにおまかせ トレーニング (Fin)	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ ミニトレ	水	▲☆ 自由形	▲ ワンポイント トレーニング (タイムトライアル)	
木	▲ 基礎 ☆ 平泳ぎ		▲ 自由形 ☆ バタフライ	▲☆ ワンポイント	14:25~14:50 水中エアロビクス		木	▲☆ 平泳ぎ	水中エアロ	
金	音楽に合わせて スローウォーキング		▲ 背泳ぎ ☆ 自由形	コーチにおまかせ トレーニング	▲☆ 自由形	▲☆ バタフライ	金	▲☆ 背泳ぎ	▲ 自由形 トレーニング	
土	コーチと一緒に 水の中で水中 エアロビクス	▲ バタフライ ミニトレ				土	19:00~ ▲☆ ワンポイント	19:25~ ▲☆ ミニトレ		

日曜日 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。

はるおか2020春の

キャンペーン特典

**入会金
1万円無料**

水泳用品一式無料

マスタース 水着+キャップ+ゴーグル

幼児・児童 水着+キャップ+バッグ+ゴーグル

●12ヵ月以上の在籍が条件となります。 ●再入会の方は、入会金無料のみの特典となります。 ●条件を満たさない場合の内容等は、入会時に詳しく説明させていただきます。

スタートキャンペーン

令和2年
6月7日(日)
まで

健康の第一歩のスタートとして
水泳を始めてみませんか?

みなさまのお越しをお待ちしております!

さあ **はるおか**で
私と一緒に
スタートしよう!

▲	初級レッスン
☆	中・上級レッスン
基礎	4泳法のスタート・浮き上り 立ち方・タッチ

休校日のお知らせ

2月11日(火) 建国記念日の日
2月24日(月) 振替休日
2月29日(土) 月末休校日