

# 2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	● 背泳ぎ ○ バタフライ	● ミニトレーニング ○ トレーニング	月		● 水中エアロビクス ○	● バタフライ
火	● ○	● 背泳ぎ ○ クロール		● クロール ○ バタフライ	X		火	S	AQUA ウォーキング
水	S	AQUA ウォーキング	水中運動 プログラム (音楽に合わせて)	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● バタフライ ○ 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	● ○	● 基礎レッスン ○ 背泳ぎ	水中エアロビクス	● バタフライ ○ 平泳ぎ	● 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		● バタフライ ○ クロール	● ミニトレーニング ○ トレーニング	金		● 水中エアロビクス ○	● クロール
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	12:40~16:00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1100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: 11・24・月末29日は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。									

## 春のご紹介キャンペーン!!!

1日間の無料体験後に  
ご入会されますと

- 入会金無料
- 水泳道具一式プレゼント



## お知らせ

**11日 建国記念日**

**24日 天皇誕生日の振替休日**

お間違えの無いように  
お気を付け下さい!!!