

| 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 | 13時00分 | 14時15分~ 14時40分 | 19時30分~ 19時55分 | 20時00分~ 20時25分 | 20時30分~ 20時55分 | マーク案内 | |
|----|-------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|--------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|--|
| 月 | S 水中歩行 | 水中エアロビクス | ● クロール ○ 背泳ぎ | ◇ トレーニングLESSON | | S レクリエーション | | ● 週替わり泳法 LESSON | ● 平泳ぎ | ◎ 基本的な LESSON | |
| 火 | ◎ 基礎 LESSON | | ● 背泳ぎ ○ クロール | S 水中バレーボール | | ● 週替わり泳法 LESSON | S 水中エアロビクス (19:45~20:10) | S 水中バレーボール | | ● 初級者への LESSON | |
| 水 | ● 週替わり泳法 LESSON | | ● バタフライ ○ 平泳ぎ | ◇ トレーニングLESSON | | S 水中エアロビクス 14:20~14:35 | | ● バタフライ | ● 背泳ぎ | ○ 中・上級者への LESSON | |
| 木 | S ストレッチ | | ● クロール ○ ワンポイント | S 水中バレーボール | | S 水中歩行 | | S 水中エアロビクス (20:00~20:25) | S 水中バレーボール | S 泳力に関係ない LESSON | |
| 金 | S 水中バレーボール | | ● 平泳ぎ ○ バタフライ | ◇ トレーニングLESSON | | ◎ コーチにお任せ | | ● クロール (19:45~20:10) | S 水中バレーボール | ◆・◇ トレーニング系 LESSON | |
| 土 | S スイム&ランニング | | ◎ 基礎レッスン ○ 平泳ぎ | ◆ ミニトレーニング LESSON | | | | 営業終了 20:00まで | | | |
| 日 | 自由遊泳(会員様) 12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(1,100円) | | | | |

はるおか2020春の



スタートキャンペーン



お知り合いの方を紹介して頂くと
1名様ご紹介ごとに・・・
クオカード1000円分プレゼント☆

キャンペーン特典

| | |
|-----------------------------|---|
| <p>入会金 1万円無料</p> | <p>水泳用品一式無料</p> <p>マスターズ 水着・キャップ・ゴーグル 幼児・学生 水着・キャップ・バッグ・ゴーグル</p> |
|-----------------------------|---|

※1万円以上の代金が条件となります。 ●購入品は、入会費無料のみの特典となります。 ●水着を同じ色合いの組み合わせは、入会時に新しくお申し込みください。

☆ 2月のお休み ☆

| 祝日休校日 | 月末休校日 |
|---|----------------------|
| <p>11日(火)建国記念の日 24日(月)振替休日</p> | <p>29日(土)</p> |

☆ プールご利用についてのお願い ☆

- ① コースご利用時は、コースプレートの指示に従いましてのご利用をお願い致します。
- ② プール内に置いてあります、ビート板等の道具類につきましては、ご使用后、元の場所に戻して頂きますようご協力お願い致します。