



2020年
LESSON MENU

2

HARUOKA

SWIMMING

SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~
月	※ バタフライ	水中エアロビクス	● 平泳ぎ ○ クロール	● 背泳ぎ ◇ インターバル 45 メニューA・B・C	● バタフライ	○ バタフライ	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル30 メニュー B
火	※ クロール		● 背泳ぎ ○ バタフライ	◇ インターバル30 メニューA・B・C	● 平泳ぎ	○ 平泳ぎ	19:10~19:30 週一予約制 初心者レッスン	◇ 矯正レッスン <small>矯正レッスンが中止の 場合はインターバル30 メニューBを行います。</small>
水	※ 背泳ぎ		● バタフライ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 45 メニューA・B・C	※ 基礎	○ 背泳ぎ	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル30 メニュー B
木	※ バタフライ		● 平泳ぎ ○ クロール	◇ インターバル30 メニューA・B・C	● 背泳ぎ	○ クロール	19:10~19:30 週一予約制 初心者レッスン	◇ インターバル30 メニュー B
金	※ 平泳ぎ		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル 45 メニューA・B・C	● バタフライ	○ クロール	水中 エアロ ビクス	◇ 矯正レッスン <small>矯正レッスンが中止の 場合はインターバル30 メニューBを行います。</small>
土	水中 エアロ ビクス		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ					
日曜日	12:40~16:00 会員家族開放 会員及び家族の方は「無料」・一般の方は「1,100円」							

はるおか2020春の
スタートキャンペーン

キャンペーン特典

- ①入会金1万円無料
- ②水泳用品一式無料
- お友達をご紹介下さい
- ご紹介いただいた皆様には...
 - ①もれなくクオカード1000円分進呈
 - ご家族のご紹介は
 - ①もれなくクオカード1000円分進呈
 - ②事務手数料無料

- マナーアップ**
- ①右側通泳・右側歩行をお願いします。
 - ②飛び込みは禁止です。
 - ③トイレ使用後はシャワーを浴びて下さい。
 - ④装飾品は外して泳ぎましょう。
 - ⑤歩行・遊泳に関わらずプール内は
スイミングキャップ・水着は着用です。
 - ⑥コースプレートに従いご利用下さい。
 - ⑦練習メニューは、当日指定されたメニューで
指定された時間でご遊泳下さい。
 - ⑧お気づきの点は、まず職員にご相談下さい。

- 【休校日】**
- 2/11 建国記念日
 - 2/24 振替休日
 - 2/29 月末休校日

- レッスンのご案内**
- ※ 泳げない方も参加できるレッスン
 - 基本的なレッスン
 - 技術向上レッスン
 - ◇ 泳力向上インターバルレッスン

熊本校 ☎369-1235 <http://www.haruka.co.jp>