

# 2020年2月度 レッスンメニュー 水巻校 TEL093-202-1235

		モーニング コース				デイ コース		ナイト コース					
		10:30~ 10:55	11:00~ 11:25	11:30~ 11:55	12:00~12:25 トレーニング(13:00まで)	14:10~ 14:35	14:40~ 15:05	19:30~ 19:55	20:00~ 20:25	20:30~ 20:50			
月	S	たっぴり 水中運動	水中エアロビクス	● クロール	○ 基礎	● バタフライ	S ワンポイント	○ バタフライ	S	● 水中 エアロビクス	S	● 水中 バレーボール	
		○ バタフライ		◇ トレーニング									
火	●	バタフライ		● 平泳ぎ	S 水中 バレーボール	● クロール	○ 背泳ぎ	S	水中運動	◇	トレーニングLESSON		
	○	背泳ぎ		◇ インターバル									
水	S	ゆっくり 水中運動		○ 基礎	● バタフライ	● 平泳ぎ	○ クロール	○	背泳ぎ	S	● 水中 エアロビクス	◇	インターバル LESSON
		○ 背泳ぎ		◇ トレーニング									
木	●	クロール		● 背泳ぎ	S ストレッチ& ダイエット	水中エアロビクス (14:15~14:35)		○	平泳ぎ	◇	トレーニングLESSON		
	○	バタフライ		○ 平泳ぎ									
金	S	スイム& ランニング	● 平泳ぎ	● 背泳ぎ	○ 基礎	○ 平泳ぎ	○	クロール	S	● 水中 エアロビクス	S	● 水中 バレーボール	
		○ クロール	◇ トレーニング										
土	●	クロール	●	4泳法	○	● 背泳ぎ	S	水中運動	S	水中 ストレッチ	◇	トレーニングLESSON	
	○												
日	一般開放・会員様家族開放 (12:00~16:00)				● 初級 レッスン	○ 中上級 レッスン	○ 基礎的なレッスン	◇ メニューに基づき 泳ぐレッスン	S	泳力関係なく 参加できるレッスン			



## はるあか2020春の スタートキャンペーン

キャンペーン特典

**入会金  
1万円無料**

**水泳用品一式無料**  
(¥6,696~¥9,072相当)

マスタース 水着・キャップ・ゴーグル

幼児・学童 水着・キャップ・バッグ・ゴーグル

●12か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、入会時に詳しくご説明させていただきます。

### ☆ おしらせ ☆

今月の休校日	11日(火)・・・建国記念日 24日(月)・・・天皇誕生日(振替休日) 29日(土)・・・月末休校日
モーニングコース デイコースの 会員様へ	ご利用時間までには、プール内から退出されますよう お願い申し上げます。