



2020年2月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315
http://www.haruoaka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~
月	水中歩行	水中エアロビクス	●平泳ぎ ○背泳ぎ	●バタフライ	トレーニングコース		背泳ぎ	水中バレー
火	◎基礎 ○平泳ぎ		●背泳ぎ ○クロール	インターバル			水中運動	バタフライ
水	水中運動		●平泳ぎ ○背泳ぎ	●バタフライ	トレーニングコース		水中歩行	水中バレー
木	●背泳ぎ ○平泳ぎ		●クロール ○バタフライ	インターバル				水中エアロビクス
金	水中歩行		◎基礎 ○平泳ぎ	○クロール	クロール	コーチに お任せ		
土	●平泳ぎ ○背泳ぎ		●クロール ○バタフライ	運動の冬は、はるおかで☆				
日								

レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン
●印は、基本的なレッスン
○印は、技術向上の為のレッスン
無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

2月の休校日

11・24日 祝日休校日
29日 月末休校日

朝10:00より送迎バス運行中！お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい！

夜	19:45~	20:15~
月	平泳ぎ	水中エアロビクス
火	背泳ぎ	4泳法 リクエスト
水	クロール	水中エアロビクス
木	バタフライ	コーチに お任せ
金	4泳法 リクエスト	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日	<small>会員開放12:40~16:00(マスターズ会員様は10:00~)会員及び家族の方は無料。一般の方は、1100円でご遊泳できます。</small>	

春のスタートキャンペーン実施中！！

★ **全コース：1日無料体験** ★

ご家族・ご友人を1名紹介されるごとに
クオカード1,000円分プレゼント！！

入会特典

会員様ご家族が入会されますと
入会事務手数料・会員証発行手数料 **無料**
(2/1~6/7まで)

〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
- ④お化粧・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
- ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。