

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	12時30分～ 12時55分	14時00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分
月	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 自由形	○ バタフライ					○ (19時15分～) ウォーキング & 自由形	エアロ	S 水中バレーボール
火	○ 背泳ぎ ◎ 自由形		○ 平泳ぎ	◎ バタフライ	S 水中バレーボール		S AQUA BICS アクアビクス	S 水中バレー	○ 平泳ぎ	○ バタフライ	★ トレーニングLESSON
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ 背泳ぎ	○ 基礎泳法	○ 自由形	★ トレーニングLESSON			○ (19時15分～) ランニング & 背泳ぎ	エアロ	S 水中バレーボール
木	○ バタフライ ● 平泳ぎ		○ 自由形	◎ 25mスイム	S 水中バレーボール		S 水中バレー		○ バタフライ	○ 自由形	★ トレーニングLESSON
金	S AQUA BICS アクアビクス		○ バタフライ	○ 背泳ぎ	○ 自由形	★ トレーニングLESSON	水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。		○ (19時15分～) ウォーキング & スイム	エアロ	
土	○ 水慣れレッスン ● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ	★ ストレート					○ 背泳ぎ			

日 自由遊泳(マスターズ会員様) 10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(1100円)

マーク案内 ○ 初級者へのLESSON ◎ 中級者へのLESSON ● 中・上級者へのLESSON S シェイプアップLESSON ★ インターバルLESSON

2020年 春のスタートキャンペーン

ステキな入会特典

①入会金1万円 無料!
②水泳用品一式 プレゼント!

さらに!
会員様のご家族がご入会の場合

☆入会事務手数料 1,100円
☆会員証発行手数料 495円

紹介者様には
QUOカード 1000円分 進呈!

無料

大好評!! 日曜日エアロビクス

ご好評いただいております冬期限定!!月に一度の日曜日エアロビクス♪
日曜日の家族開放の時間に行いますのでご家族と一緒に行きませんか?
<2月16日(日) 14:00～14:25>

❖ 2月の休校日 ❖

11日(火) 建国記念の日
24日(月) 振替休日(天皇誕生日)
29日(土) 月末休校日

プールマナー

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。

☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

HPにて宇部校のブログも
随時更新しております!!

<https://www.haruka.co.jp/blog/ube/>