

# 令和 2年 2月 LESSON MENU



和白校605-1515  
<http://www.haruoaka.co.jp>

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~			
朝	月	スローウォーキング	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 2em; color: red; margin-right: 5px;">♥</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 3em; font-weight: bold; color: black;">水中エアロビクス</div> <div style="font-size: 2em; color: red; margin-left: 5px;">♥</div> </div>			☆ 基礎レッスン	○ クロール	
	火	バレーボール				● 平泳ぎ	● バタフライ	
	水	腰痛予防体操				○ 背泳ぎ	○ バタフライ	
	木	バレーボール				● クロール	● 背泳ぎ	
	金	ダイエットエクササイズ				○ クロール	○ 平泳ぎ	
	土	バレーボール				● バタフライ	◆ トレーニング	
		○ バタフライ	○ 背泳ぎ					
		● 背泳ぎ	● フィンスイム					
		☆ 基礎レッスン	○ 平泳ぎ					
		● クロール	◆ トレーニング					
		○● ワンポイント	○● スイム&ラン					

		14:20~14:45
月	バレーボール	
火	腰痛予防体操	
水	♥水中♥ エアロビクス	
木	スローウォーキング	
金	泳法レッスン (種目は何でもOK!)	
土		

		19:15~	19:45~	20:15~
月			♥水中♥ エアロビクス	好きな種目のレッスン♥
火	○● クロール	水中運動	◆ トレーニング	
水		♥水中♥ エアロビクス	○● ワンポイント	
木	○● 背泳ぎ	水中運動	◆ トレーニング	
金		♥水中♥ エアロビクス	好きな種目のレッスン♥	
土		水中運動 (18:45~)	◆ トレーニング	

日曜日の営業時間は10時~16時です。(家族開放は12時~16時)

今月の休校日・・・11日(火) 建国記念の日、24日(月) 振替休日、29日(土) 月末休校

メニューの見方・・・☆水慣れ(初心者大歓迎) ○泳法(初級) ●泳法(中上級) ◇泳力向上(初級) ◆泳力向上(中上級)