

2020年8月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~		19:30~	19:55~	
月	水中運動 ウォーキング	水中エアロビクス	▲ 平泳ぎ ☆ 自由形	コーチにおまかせ トレーニング	▲☆ 自由形	▲☆ バタフライ	月	▲☆ 背泳ぎ	▲ 平泳ぎ トレーニング	
火	▲ 自由形 ☆ バタフライ		▲ 背泳ぎ ☆ 平泳ぎ	▲☆ 飛び込み	14時25分~14時50分 水中エアロビクス		火	▲☆ バタフライ	水中エアロ	
水	10時40分~ ストレッチ運動		▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ	コーチにおまかせ トレーニング (Fin)	▲☆ スローウォーキング	▲☆ 背泳ぎ	水	▲☆ 自由形	▲ ワンポイント トレーニング (タイムトライアル)	
木	▲ 基礎 ☆ 平泳ぎ		▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ	▲☆ ワンポイント	14時25分~14時50分 水中エアロビクス		木	▲☆ 平泳ぎ	水中エアロ	
金	音楽に合わせて スローウォーキング		▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ	コーチにおまかせ トレーニング	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ ミニトレ	金	▲☆ 自由形	▲ 背泳ぎ トレーニング	
土	コーチと一緒に 水中で水中 エアロビクス		▲ バタフライ ミニトレ				土	19:00~ ▲☆ワンポイント	19:25~ ▲ ミニトレ	
日	現在、家族開放は行っておりません。									

水泳で免疫カアアップ!!
病気に負けない身体づくり

ご紹介してくださった方には
1名様
ご紹介に **QUOカード1,000円分進呈!!**

- ① 免疫細胞を活性化させる **有酸素運動**
- ② 体温調整機能の向上
- ③ 筋力をつけて **基礎代謝量**も上昇

令和2年
9/30
(水)まで

キャンペーン特典
入会金1万円無料
水泳用品一式無料 (6,500円(税別)相当)
マナーズ 水着のキャップのゴーグル (幼児・学童) 水着のキャップのバッグのゴーグル

●12ヵ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。

**新規
会員募集**
キャンペーン

▲	初級レッスン
☆	中上級レッスン
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン

☆今月の担当コーチ☆

歌野原先生 神田先生 宮崎先生 有吉先生
錦戸先生 宮本先生 果穂先生

休校日のお知らせ
8月10日(月)~8月17日(月)
夏季休校日
8月29(土)~8月31日(月)
月末休校日(受付は行っております)