

8月度

Masters Lesson Menu

はるおかスイミングスクール原校 TEL 092-851-3315

午前の部		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部		20:00~	20:30~	
月	S	AQUA ウォーキング	水中エアロビクス	● クロール ○ バタフライ	● ミニトレーニング ○ トレーニング	月		● 水中エアロビクス ○	● 平泳ぎ ○	
火	● ○	基礎レッスン 背泳ぎ		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● ワンポイント①③週 ○ スタート・ターン②④週	火	S	AQUA ウォーキング	● トレーニング ○	
水	S	AQUA ウォーキング	水中運動プログラム (音楽に合わせて)	● 背泳ぎ ○ バタフライ	● バタフライ ○ トレーニング	水	● ○	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ	● 水中エアロビクス ○	
木	● ○	平泳ぎ クロール	水中エアロビクス	● クロール ○ 平泳ぎ	X		木	S	AQUA ウォーキング	● トレーニング ○
金	S	AQUA ウォーキング		● バタフライ ○ クロール			● ミニトレーニング ○ トレーニング	金		● 水中エアロビクス ○
土	●○	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ	水中運動プログラム (音楽に合わせて)	●○ ミニトレーニング	X		土	X		
日	12:40~16:00は会員様のみご利用いただけます。									
●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン S→水中運動レッスン (○ワンポイントは初級者~上級者まで入れます。 ※バタ足などでも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください)										
休校日：10~17日・月末29~31日は休校日となりますのでお間違えのないようお願い致します。										

新規会員募集中!!!

- 入会金1万円無料
- 水泳用品一式無料

ご紹介くださった方にQUOカード千円分
プレゼント!!!!

まだまだ暑くなっていますが、夏バテ防止の為に
泳いで体力をつけましょう!!

お知らせ

お盆の休校期間は
10日~17日となっております。

営業開始日は**18日**となりますので
お間違えのないようお願い致します!