

| 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 | 13時00分 | 14時15分~ 14時40分 | 19時30分~ 19時55分 | 20時00分~ 20時25分 | 20時30分~ 20時55分 | マーク案内 | | |
|----|-------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 月 | ◎ 基礎 LESSON | 水中エアロビクス | ● クロール ○ バタフライ | ◇ トレーニングLESSON | S | レクリエーション | | ● 週替わり 泳法 LESSON | ● 平泳ぎ | ◎ 基本的な LESSON | | |
| 火 | ● 週替わり 泳法 LESSON | | ● バタフライ ○ 平泳ぎ | S | 水中 バレーボール | | ● 週替わり 泳法 LESSON | S | 水中 エアロビクス (19:45~ 20:10) | S | 水中 バレーボール | ● 初級者への LESSON |
| 水 | S 水中歩行 | | ● 平泳ぎ ○ クロール | ◇ トレーニングLESSON | S | 水中エアロビクス 14:20~14:35 | | ● バタフライ | ● 背泳ぎ | ○ 中・上級者への LESSON | | |
| 木 | S ストレッチ | | ● クロール ○ ワンポイント | S | 水中 バレーボール | S | 水中歩行 | S | 水中エアロビクス (20:00~ 20:25) | S | 水中 バレーボール | S 泳力に関係ない LESSON |
| 金 | S 水中 バレーボール | | ◎ 基礎レッスン ○ 背泳ぎ | ◇ トレーニングLESSON | ◎ | コーチに お任せ | | ● クロール (19:45~ 20:10) | S | 水中 バレーボール | ◆・◇ トレーニング系 LESSON | |
| 土 | S スイム& ランニング | | ● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ | ◆ ミニ トレーニング LESSON | | | | 営業終了 20:00まで | | | | |
| 日 | 自由遊泳(会員様) 12時00分~16時00分 | | | 会員家族開放 ※当面の間中止とさせていただきます※ | | | 一般遊泳 12時00分~16時00分 1人(1,100円) | | | | | |

新規会員募集

令和2年
9/30
(水)まで

キャンペーン!!!

お知り合いの方を紹介して頂くと
1名様ご紹介ごとに・・・
クオカード1000円分プレゼント☆

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)
9,000円(税別)相当

マスターズ 水着+キャップ+ゴーグル 幼児・学童 水着+キャップ+バッグ+ゴーグル

●12カ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。

☆8月のお休み ☆

| 月末休校日 | 夏季休校日 |
|--------------------|---------------|
| 29日(土)30日(日)31日(月) | 10日(月)~17日(月) |

※コロナウイルス感染対策※

- ・37.5℃以上の発熱のある方
- ・倦怠感のある方
- ・風邪の症状のある方
- ・味覚嗅覚を感じない方

上記の症状のある方(同居される家族の方を含む)のご来校及び出席はお控えください。※ご来校の際は、各ご家庭にて検温体調チェックをお願いいたします。

ホームページ <http://www.haruka.co.jp>
お知らせもご確認ください