

	あさ				ひる	よる		
	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:15~	19:30~	20:00~	20:30~
月	バタフライ	水中エアロビクス	平泳ぎ	スタートターン	水中歩行	ワンポイント	水中エアロビクス	背泳ぎ
火	水中歩行	シェイプアップ	※ミニトレ	水中バレー	水中バレー	スタートターン	水中エアロビクス	トレーニング
水	平泳ぎ	水中エアロビクス	クロール	トレーニング		クロール	水中バレー	
木	水中バレー	水中エアロビクス	※ミニトレ	基礎Lesson	基礎Lesson	水中歩行	水中エアロビクス	トレーニング
金	クロール	水中エアロビクス	トレーニング	背泳ぎ	平泳ぎ	基礎Lesson	水中エアロビクス	平泳ぎ
土	背泳ぎ	水中エアロビクス	※ミニトレ	水中バレー	※ミニトレ=ミニトレーニング			
日	自由遊泳(12:00~16:00) ※会員様ご家族:無料 一般の方:1,100円							

ご兄弟姉妹、お子様、お孫様をご紹介ください!

ご家族様紹介キャンペーン

ご紹介者様 1名様ご紹介毎に「クオカード1,000円」進呈!

ご入会者様	①入会金無料	③事務手数料無料
(ご家族様特典)	※②水泳道具一式プレゼント	④会員証発行無料
(一般特典)	①入会金無料	※②水泳道具一式プレゼント

※②水泳用品一式 → ※マスタートーズコース:水着,キャップ,ゴーグル ※幼児学童コース:水着,キャップ,ゴーグル,スクールバッグ

8月のお休み

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

★今月のPickup Lesson★

基礎Lesson

内容
浮いたり、バタ足、手回し等泳ぎの基礎を練習します
こんな方にオススメ
泳ぎに挑戦したい方、初めての方

文部科学大臣認定水泳教師在籍スクール

