



2020年 LESSON MENU 8 HARUOKA SWIMMING SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~
月	● 背泳ぎ	水中エアロビクス	● 平泳ぎ ○ クロール	● パタフライ ◇ インターバル45 メニューABC
火	※ おまかせ		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル30 メニューABC
水	● クロール		● 背泳ぎ ○ パタフライ	● 平泳ぎ ◇ インターバル45 メニューABC
木	※ 基礎		● パタフライ ○ クロール	◇ インターバル30 メニューABC
金	● パタフライ		● クロール ○ 平泳ぎ	● 背泳ぎ ◇ インターバル45 メニューABC
土	水中 エアロ ビクス		● #REF! ○ #REF!	

	14:10~	14:40~
	● 平泳ぎ ○	※ 水中バレー
	● パタフライ ○	※ お任せ
	※ 水中運動	※ 水中バレー
	● 背泳ぎ ○	※ お任せ
	● クロール ○	※ 水中バレー

	19:30~	20:00~
	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル30 メニューB
	19:10~19:30 週一予約制初 心者レッスン	◇ 矯正レッスン 中止の際はインターバル 30メニューBを行います
	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル30 メニューB
	19:10~19:30 週一予約制初 心者レッスン	◇ インターバル30 メニューB
	水中 エアロ ビクス	◇ 矯正レッスン 中止の際はインターバル 30メニューBを行います

日曜日 12:40~16:00 会員開放

当面の間、マスターズ会員様だけの遊泳となっております。

新規会員募集キャンペーン!!

お友達をご紹介ください

●友人・知人をご紹介ごとにQUOカード1000円分進呈 ●家族をご紹介で事務手数料無料

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

マナーアップ

- ①右側通泳・右側通行でお願いします。
- ②飛び込みは禁止です。
- ③トイレ使用後はシャワーを浴びてください。
- ④装飾品は外して泳ぎましょう。
- ⑤歩行・遊泳に関わらずプール内は
スイミングキャップ着用です。
- ⑥コースプレートに従いご利用下さい。
- ⑦練習メニューは当日指定されたメニュー
で指定された 時間でご遊泳下さい。
- ⑧お気付きの点は、まず職員にご相談下さい。

今月の休校日

- 10日~17日
夏季休校日
- 29日~31日
月末休校日



レッスンのご案内

- ※ 水慣れ・脱力・浮く
~泳ぎの基本習得
- 基本泳法で4種目
10m~25mの練習
- 25メートル泳げる
方の技術向上練習
- ◇ 25メートル以上
楽に泳げる泳げる
方の泳力向上
トレーニング

熊本校

☎369-1235

【<http://www.haruka.co.jp>】