

# 2020年8月度 レッスンメニュー 水巻校 TEL093-202-1235

モーニング コース				デイ コース				ナイト コース										
10:30~ 10:55		11:00~ 11:25		11:30~ 11:55		12:00~12:25 トレーニング(13:00まで)		14:10~ 14:35		14:40~ 15:05		19:30~ 19:55		20:00~ 20:25		20:30~ 20:50		
月	S	たっぴり 水中運動	水中エアロビクス	●	背泳ぎ	○	基礎	●	バタフライ	S	ワンポイント	●	平泳ぎ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール	
	○	平泳ぎ		○	平泳ぎ	◇	トレーニング	○	平泳ぎ	○	ワンポイント	○	平泳ぎ	○	水中運動	◇	トレーニングLESSON	
火	●	平泳ぎ		●	バタフライ	S	水中 バレーボール	●	背泳ぎ	○	平泳ぎ	S	水中運動	◇	トレーニングLESSON			
	○	クロール		○	背泳ぎ	○	水中 バレーボール	○	背泳ぎ	○	平泳ぎ	○	水中運動	◇	トレーニングLESSON			
水	S	ゆっくり 水中運動		●	クロール	●	平泳ぎ	●	クロール	○	クロール	○	基礎	S	水中 エアロビクス	◇	インターバル LESSON	
	○	水中運動		○	バタフライ	◇	トレーニング	○	バタフライ	○	クロール	○	基礎	S	水中 エアロビクス	◇	インターバル LESSON	
木	●	バタフライ		●	背泳ぎ	S	ストレッチ& ダイエット	水中エアロビクス (14:15~14:35)				●	背泳ぎ	◇	トレーニングLESSON			
	○	クロール		◇	インターバル	○	ストレッチ& ダイエット					○	背泳ぎ	◇	トレーニングLESSON			
金	S	スイム& ランニング		○	基礎	●	クロール	○	基礎	○	バタフライ	●	バタフライ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール	
	○	ランニング		○	バタフライ	◇	トレーニング	○	バタフライ	○	バタフライ	○	バタフライ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール	
土	●	平泳ぎ	●	4泳法	/			●	平泳ぎ	S	水中運動	S	水中 ストレッチ	◇	トレーニングLESSON			
	○	水中運動	○	4泳法	/			○	平泳ぎ	S	水中運動	S	水中 ストレッチ	◇	トレーニングLESSON			
日	一般開放・会員様家族開放 (12:00~16:00)						● 初級 レッスン		○ 中上級 レッスン		○ 基礎的なレッスン		◇ メニューに基づき 泳ぐレッスン		S 泳力関係なく 参加できるレッスン			

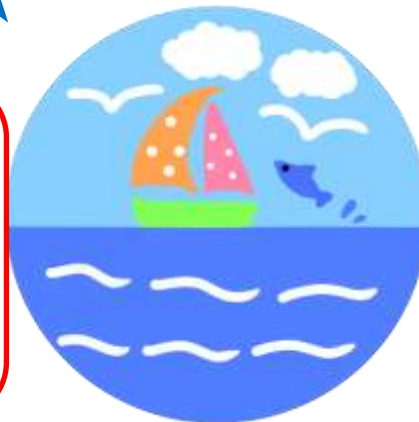
## ★新規会員募集キャンペーン★

### ☆入会特典☆

- ①入会金無料
- ②水泳用品一式無料
- さらに...
- ご家族様がご入会に限り  
入会手数料無料  
会員証発行料無料

### ☆ご紹介特典

- 1名ご紹介ごとに  
クオカード1000円分  
進呈!!
- ご家族が入会の場合  
入会義務手数料無料  
会員証発行手数料無料



## ☆おしらせ☆

今月の休校日	月末休校日...29日・30日・31日 お盆休み...10日~17日
会員の皆様へ	ご利用時間までには、プール内から退出されますよう お願い申し上げます。