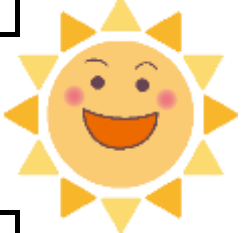





2020年8月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315
http://www.haruka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~
月	水中運動	水中エアロビクス	●背泳ぎ ○平泳ぎ	●バタフライ トレーニングコース			背泳ぎ	水中パレー
火	●平泳ぎ ○背泳ぎ		●クロール ○バタフライ	インターバル			水中歩行	平泳ぎ
水	水中歩行		◎基礎 ○平泳ぎ	●背泳ぎ トレーニングコース			水中運動	水中パレー
木	●平泳ぎ ○背泳ぎ		●バタフライ ○クロール	インターバル			水中エアロビクス	クロール
金	水中運動		●背泳ぎ ○バタフライ	○クロール			バタフライ	コーチに お任せ
土	●クロール ○バタフライ		●平泳ぎ ○背泳ぎ	運動の夏は、はるおかで☆				

レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン
●印は、基本的なレッスン
○印は、技術向上の為のレッスン
無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

8月の休校日

10 ~ 17日 夏期休校日
29 ~ 31日 月末休校日

朝10:00より送迎バス運行中！お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい！

夜	19:45~	20:15~
月	バタフライ	水中エアロビクス
火	背泳ぎ	コーチに お任せ
水	4泳法 リクエスト	水中エアロビクス
木	クロール	コーチに お任せ
金	平泳ぎ	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日	一般開放は当面の間コロナウイルス拡散予防の為中止とさせていただきます。(マスターズ会員様は10:00~ご利用頂けます。)	

新規会員ご紹介キャンペーン

入会金無料！・水泳用品一式無料！

ご家族・ご友人を1名紹介されるごとに
クオカード1,000円分プレゼント！！



水中でたくさん体を動かして、
病気に負けない身体づくりをしませんか



大切なお知らせ！！

発熱のある方、体調不良の方は施設のご利用を
ご遠慮いただきますようお願い申し上げます

〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
- ④お化粧・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
- ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。