

2020年 8月度

LESSON MENU

はるおかスイミングスクール宇部校

はるおかスイミングスクール 宇部校
宇部市妻崎開作910-1 ☎0836-41-2500(代)

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	12時30分～ 12時55分	14時10分～ 14時30分	14時30分～ 14時50分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分	
月	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 自由形	○ バタフライ					○ 自由形	エアロ	S 水中バレーボール	
			◎ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON								
火	○ ウォーキング		○ 平泳ぎ	S 水中バレーボール		S AQUA BICS アクアビクス	S 水中バレー		○ 基礎泳法	○ 背泳ぎ		
	◎ バタフライ		★ 50mスイム							★ トレーニングLESSON		
水	S レクリエーション		○ 背泳ぎ	○ バタフライ						○ 平泳ぎ	エアロ	S 水中バレーボール
			● 平泳ぎ	★ トレーニングLESSON								
木	○ 平泳ぎ		○ バタフライ	S 水中バレーボール		S 水中バレー				○ 水中運動	○ 自由形	
	● 背泳ぎ	★ 25mスイム							★ トレーニングLESSON			
金	S AQUA BICS アクアビクス	○ 背泳ぎ	○ 平泳ぎ		水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。				○ バタフライ	エアロ		
		◎ 自由形	★ トレーニングLESSON									
土	○ 基礎泳法	○ 自由形							○ 背泳ぎ			
		★ Sトレーニング										

日 自由遊泳(マスターズ会員様)10時00分～16時00分 会員家族開放 現在行っておりません。 一般遊泳 現在行っておりません。

マーク案内 ○ 初級者へのLESSON ◎ 中級者へのLESSON ● 中・上級者へのLESSON S シェイプアップLESSON ★ インターバルLESSON

新規会員募集キャンペーン!!

特典

①入会金1万円無料
②水泳用品一式無料
(水着/キャップ/ゴーグル)

1名様ご紹介ごとに
Quoカード1000円進呈!
9/30(水)まで!

コロナウイルス対策の一つとして
密集や飛沫感染を防ぐ為
レッスン数を減らしていきます。
マスターズ会員様のご理解よろしくおねがいします。

☀ 8月の休校日 ☀
10日(月)～17日(月)
夏季休校
29日(土)30日(日)31日(月)
月末休校日

- プールマナー**
- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
 - 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
 - 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
 - コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
 - スイミングキャップは着用してください。
- ☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

HPにて宇部校のブログも
随時更新しております!!

<https://www.haruka.co.jp/blog/ube/>