

# 令和 2年 8月 LESSON MENU



和白校605-1515  
<http://www.haruka.co.jp>

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~			14:20~14:45			19:15~	19:45~	20:15~						
モーニング	月	スローウォーキング	❤️水中エアロビクス❤️			☆基礎レッスン	○クロール	日	月	バレーボール			❤️水中❤�エアロビクス	○●クロール					
	火	バレーボール				○平泳ぎ	○背泳ぎ		○●背泳ぎ	腰痛予防体操	火	○●背泳ぎ	水中運動			●トレーニング			
	水	腰痛予防体操				☆基礎レッスン	○バタフライ		○クロール	●トレーニング	水	❤️水中❤�エアロビクス	○●ワンポイント						
	木	バレーボール				○クロール	○背泳ぎ		○●平泳ぎ	●フィンスイム	木	スローウォーキング	○●平泳ぎ	水中運動			●トレーニング		
	金	ダイエットエクササイズ				◎スタート	○平泳ぎ		◎バタフライ	●トレーニング	金	泳法レッスン (種目は何でもOK!)			❤️水中❤�エアロビクス	○●バタフライ			
	土	バレーボール				○●ワンポイント	○●スイム&ラン				土			水中運動 (18:45~)			●トレーニング (18:45~)		

日曜日の営業時間は10時~16時です。(家族開放は当面の間、中止になります。)

館内での感染予防対策にご協力ください！①来校前の検温②更衣時間短縮の為、水着を着用しての来校。

10日(月)~17日(月)は夏季休校のためお休みです。  
 又、29日(土)、30日(日)、31日(月)は月末休校日のためお休みです。