

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	13時00分	14時15分~ 14時40分	19時30分~ 19時55分	20時00分~ 20時25分	20時30分~ 20時55分	マーク案内	
月	● 背泳ぎ	水中エアロビクス	● クロール ○ 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON	S レクリエーション			● 背泳ぎ	◆ ミニトレーニングLESSON	◎ 基本的なLESSON	
火	S ストレッチ		● 背泳ぎ ○ クロール	S 水中バレーボール		● 週替わり泳法LESSON	S	水中エアロビクス (19:45~20:10)	S 水中バレーボール	● 初級者へのLESSON	
水	● クロール		◎ 基礎レッスン ○ バタフライ	◇ トレーニングLESSON		S 水中エアロビクス 14:20~14:35			● バタフライ	◎ コーチにお任せ	○ 中・上級者へのLESSON
木	S スイム&ランニング		● 背泳ぎ ○ ワンポイント	S 水中バレーボール		S 水中歩行		S	水中エアロビクス (20:00~20:25)	S 水中バレーボール	S 泳力に関係ないLESSON
金	S 水中バレーボール		● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	◇ トレーニングLESSON		◎ コーチにお任せ		● 平泳ぎ	S	水中バレーボール	◆・◇ トレーニング系LESSON
土	S 水中歩行		● バタフライ ○ クロール	◆ ミニトレーニングLESSON				営業終了 20:00まで			
日	自由遊泳（会員様） 12時40分~16時00分			会員家族開放 ※当面の間中止とさせていただきます※			一般遊泳 ※当面の間中止とさせていただきます※				



## 新規会員募集キャンペーン

はるおかで元気に楽しく、体力と免疫局をアップデートしましょう



特典①	入会金無料
特典②	水着・スイミングキャップ ・ゴーグルプレゼント

生涯現役社会に備えて、基本となる身体づくりが必要

それには「水泳が一番」です！



## ☆3月のお休み☆

月末休校日	祝日休校日
29日（月）・30日（火） ・31日（水）	20日（土）：春分の日

### ※コロナウイルス感染対策※

- ・37.5℃以上の発熱のある方
  - ・倦怠感のある方
  - ・風邪の症状のある方
  - ・味覚嗅覚を感じない方
- 上記の症状のある方（同居される家族の方を含む）のご来校及び出席はお控えください。※ご来校の際は、各ご家庭にて検温体調チェックをお願いいたします。

ホームページ <http://www.haruka.co.jp>

お知らせもご確認ください

