



2021年
LESSON MENU

③

HARUOKA

SWIMMING

SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	
月	● クロール	水中エアロビクス	● 平泳ぎ	● バタフライ	
火	※ おまかせ		○ 背泳ぎ	◇ インターバル45 メニューABC	
水	● 背泳ぎ		● A	◇ インターバル30 メニューABC	
木	※ 基礎		○ クロール	● 平泳ぎ	
金	● バタフライ		● クロール	○ バタフライ	◇ インターバル45 メニューABC
土	水中 エアロ ビクス		● 平泳ぎ	● バタフライ	◇ インターバル30 メニューABC
日	● 平泳ぎ	○ バタフライ	● 背泳ぎ	● クロール	
	○ 平泳ぎ		○ 平泳ぎ	◇ インターバル45 メニューABC	

	14:10~	14:40~
月	● 平泳ぎ	※ 水中バレー
火	● バタフライ	※ お任せ
水	※ 水中運動	※ 水中バレー
木	● クロール	※ お任せ
金	● 背泳ぎ	※ 水中バレー

	19:30~	20:00~
月	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル30 メニューB
火	19:10~19:30 週一予約制初 心者レッスン	◇ 矯正レッスン 中止の際はインターバル 30メニューBを行います
水	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル30 メニューB
木	19:10~19:30 週一予約制初 心者レッスン	◇ インターバル30 メニューB
金	水中 エアロ ビクス	◇ 矯正レッスン 中止の際はインターバル 30メニューBを行います

日曜日 12:40~16:00 会員開放

当面の間、マスターズ会員様だけの遊泳となっております。

新規会員募集

キャンペーン実施中
入会金無料・水泳用品一式無料

- ご家族一名ご紹介ごとに2,000円分QUOカード進呈
- ご友人一名ご紹介ごとに1,000円分QUOカード進呈

熊本校

☎369-1235

【<http://www.haruka.co.jp>】

お知らせ

恒例になっております春休み
水泳教室期間中は、プール
ご利用が...

10:30~となります。

- 3月25-26-27日
- 4月1-2-3日

今月の休校日

- 3/20
春分の日
- 3/29-30-31
月末休校日

レッスンのご案内

- ※ 水慣れ・脱力・浮く
～泳ぎの基本習得
- 基本泳法で4種目
10m~25mの練習
- 25メートル泳げる
方の技術向上練習
- ◇ 25メートル以上
楽に泳げる
方の泳力向上
トレーニング