

2021年3月度 レッスンメニュー 水巻校 TEL093-202-1235

モーニング コース					デイ コース			ナイト コース									
10:30~10:55		11:00~11:25		11:30~11:55		12:00~12:25 トレーニング(13:00まで)		14:10~14:35		14:40~15:05		19:30~19:55		20:00~20:25		20:30~20:50	
月	S	たっぴい 水中運動		○	基礎	S	水中ストレッチ	●	バタフライ	S	ワンポイント	●	背泳ぎ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール
				○	クロール	◇	トレーニング					○					
火	●	平泳ぎ		●	バタフライ	S	水中 バレーボール	●	背泳ぎ	○	平泳ぎ	S	水中運動	◇	トレーニングLESSON		
	○	背泳ぎ		◇	インターバル												
水	S	ゆっくい 水中運動		●	クロール	●	背泳ぎ	●	平泳ぎ	○	バタフライ	●	バタフライ	S	水中 エアロビクス	◇	インターバル LESSON
				○	平泳ぎ	◇	トレーニング					○					
木	○	基礎		●	平泳ぎ	S	ストレッチ& ダイエット	水中エアロビクス (14:15~14:35)				○	基礎	◇	トレーニングLESSON		
	○	平泳ぎ		○	バタフライ												
金	S	スイム& ランニング		●	クロール	●	バタフライ	○	基礎	○	クロール	●	クロール	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール
				○	背泳ぎ	◇	トレーニング					○					
土	●	バタフライ		●	4泳法			●	クロール	S	水中運動	S	水中 ストレッチ	◇	トレーニングLESSON		
	○			○													
日	一般開放・会員様家族開放 (13:00~16:00)							●	初級 レッスン	○	中上級 レッスン	○	基礎的なレッスン	◇	メニューに基づき 泳ぐレッスン	S	泳力関係なく 参加できるレッスン

水中エアロビクス

新規会員募集キャンペーン

入会特典

- ①入会金無料
- ②水泳用品一式無料

・学童
水着・キャップ・バック・ゴーグル

・マスタートス
水着・キャップ・ゴーグル

☆春のご紹介キャンペーン

1名ご紹介ごとに
1000円分のクオカード進呈

ご紹介者をご家族の方の場合、
2000円分のクオカード進呈

ご遊泳時間変更のお知らせ

3月26日~4月3日は、
短期教室の為、
子供用プールのご利用時間が
10:30~となります
ご理解とご協力を
よろしくお願い致します

☆お知らせ☆

今月の休校日	20日...春分の日
	月末休校日
	29日・30日・31日
会員様の皆様へ	ご利用時間までに、 プールから退室されますよう お願い申し上げます