



# 2021年3月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315  
http://www.haruoaka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~
月	水中運動	<b>水中エアロビクス</b>	●バタフライ ○背泳ぎ	●クロール トレーニングコース			平泳ぎ	コーチに お任せ泳法
火	●背泳ぎ ○バタフライ		●平泳ぎ ○クロール	インターバル			水中運動	背泳ぎ
水	水中歩行		◎基礎 ○平泳ぎ	●バタフライ トレーニングコース			水中歩行	水中パレ-
木	●平泳ぎ ○背泳ぎ		●クロール ○バタフライ	インターバル			水中エアロビクス	クロール
金	水中運動		●背泳ぎ ○平泳ぎ	○クロール			バタフライ	水中パレ-
土	●クロール ○平泳ぎ		●バタフライ ○背泳ぎ	<b>運動の春は、はるおかで☆</b>				

## レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン  
●印は、基本的なレッスン  
○印は、技術向上のためのレッスン  
無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

## 3月の休校日

20日 祝日休校日  
29~31日 月末休校日

朝10:00より送迎バス運行中！お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい！

夜	19:45~	20:15~
月	背泳ぎ	水中エアロビクス
火	平泳ぎ	コーチに お任せ
水	4泳法 リクエスト	水中エアロビクス
木	クロール	コーチに お任せ
金	バタフライ	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日	一般開放は当面の間コロナウイルス拡散予防の為中止とさせていただきます。(マスターズ会員様は10:00~ご利用頂けます。)	

## 春のご紹介キャンペーン！！

1名様ご紹介されると1000円分！  
会員様のご家族をご紹介致しますと  
2000円分のクオカードを進呈させていただきます！！

## 新規ご入会キャンペーン！！

### 入会特典

入会金1万円無料・水泳用品一式無料

(締め切り:6/6まで)

### ＜お知らせ＞

3月25日~3月27日は、朝の短期教室を行いますので、10時30分まで第1プールでのご遊泳が出来ません。申し訳ございませんが皆様のご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。