

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	12時30分～ 12時55分	14時10分～ 14時30分	14時30分～ 14時50分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分
月	○ 基礎泳法	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ ◎ 平泳ぎ	S 水中 バレーボール					○ 自由形	○ 平泳ぎ ★ トレーニングLESSON	
火	S レクリ エーション		○ 自由形 ● バタフライ	○ 25mレッスン ★ トレーニングLESSON	S 水中 バレー				○ 背泳ぎ	エアロ S 水中 バレー	
水	● 自由形		○ 平泳ぎ ★ 25mスイム						○ 水中運動	○ 自由形 ★ トレーニングLESSON	
木	S 水中 ウォーキング		○ 自由形 ◎ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON	S 水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です				○ バタフライ	エアロ S 水中 バレー	
金	○ バタフライ		○ 背泳ぎ ★ 50mスイム	S 水中 バレーボール		S AQUA BICS アクアビクス S 水中 バレー			○ 基礎泳法	○ 背泳ぎ ★ トレーニングLESSON	
土	○ 平泳ぎ		★ ストレージング						○ 平泳ぎ	エアロ ★ PTレーニン	
日	自由遊泳(マスターズ会員様)10時00分～16時00分					会員家族開放		現在行っておりません。		一般遊泳 現在行っておりません。	

マーク案内	○	初級者へのLESSON	◎	中級者へのLESSON	●	中・上級者へのLESSON	S	シェイプアップLESSON	★	インターバルLESSON
-------	---	-------------	---	-------------	---	---------------	---	---------------	---	--------------

2021年 新規会員募集キャンペーン!



入会して頂く
新規会員様へは、

- ①入会金1万円 無料
- ②水泳用品一式 無料

6/6
まで!

ご紹介された会員様へは、
1000円分クオカード進呈!

ご家族をご紹介された会員様へは、
2000円分クオカード進呈!

何名様でもご紹介可能ですので、たくさんのご紹介をお願いします

プールマナー

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。

会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

HPにて宇部校のブログも
随時更新しております!!
<https://www.haruka.co.jp/blog/ube/>

3月の休校日 20日・29日・30日・31日