



# 2022年6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	水中歩行	<b>水中エアロビクス</b>	●バタフライ ○クロール	●背泳ぎ トレーニングコース			平泳ぎ	コーチに お任せ
火	◎基礎 ○背泳ぎ		●平泳ぎ ○バタフライ	インターバル			水中運動	バタフライ
水	水中運動		●クロール ○背泳ぎ	●バタフライ トレーニングコース			水中歩行	水中パレ-
木	●背泳ぎ ○平泳ぎ		●バタフライ ○クロール	インターバル			水中エアロビクス	クロール
金	水中歩行		●クロール ○平泳ぎ	○バタフライ			背泳ぎ	水中パレ-
土	●平泳ぎ ○クロール		●背泳ぎ ○バタフライ					

## 初夏も楽しく泳ぎましょう

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	バタフライ	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	背泳ぎ	コーチに お任せ
金	クロール	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日		

マスターズ会員様は10:00~16:00までご利用頂けます。

## 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

## 6月の休校日

# 29・30日 月末休校日

〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
- ④お化粧品・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
- ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。

## 夏のわくわくスタート キャンペーン！！

### 特典

入会金1万円無料  
水泳用品一式無料

1名ご紹介ごとに

1000円分のクオカード進呈  
ぜひお友達をご紹介下さい！！

