

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	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 自由形	★ トレーニングLESSON		/		/		○ バタフライ	水中 エアロビクス	
			◎ 平泳ぎ									
火	○ 平泳ぎ		○ 背泳ぎ	S 水中 バレーボール	S AQUA BICS アクアビクス	S 水中 バレーボール	/		○ 水中運動	S 水中バレー	★ トレーニングLESSON	
			★ 25mスイム									
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ バタフライ	/		/		/		○ 背泳ぎ	水中 エアロビクス	
			● 背泳ぎ									
木	◎ 自由形		○ 平泳ぎ	S 水中 バレーボール	S 水中 バレーボール	/		/		○ 基礎泳法	S 水中バレー	★ トレーニングLESSON
			◎ バタフライ									
金	S 水中運動	○ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON		水中エアロビクス 14:10~14:35の25分間です。		/		○ 平泳ぎ	水中 エアロビクス		
		● 自由形										
土	○ バタフライ	★ Sトレーニング	/		/		S 水中運動	○ 自由形	/			

自由遊泳(マスターズ会員様)10時00分～16時00分

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


6月5日まで **まもなく終了**

春の新規会員募集キャンペーン!

ご紹介いただいた方が入会されますと

1,000円分の QUOカード プレゼント 

入会された方がご家族の方なら

2,000円分の QUOカード プレゼント 

6月の休校日

29日(水) 月末

30日(木) 休校日





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。

Instagram & ブログ更新中!

Instagram 

はるおかブログ 

→→→