

2023年11月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~		14:10~	14:40~		19:30~	19:55~	
月	水中運動 ウォーキング	水中エアロビクス	▲ 平泳ぎ ☆ バタフライ	コーチにおまかせ トレーニング		▲☆ スローウォーキング	▲☆ 自由形		▲☆ 平泳ぎ	▲ バタフライ	
火	▲ 基礎 ☆ 自由形		▲ 背泳ぎ ☆ 平泳ぎ	▲☆ スタート&ターン		14:25~14:50 水中エアロビクス			▲☆ 自由形	エアロビクス	
水	10:40~ ストレッチ運動		▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ	コーチにおまかせ トレーニング (Fin)		▲☆ バタフライ	▲☆ 背泳ぎ		▲☆ 背泳ぎ	▲ 平泳ぎ	
木	▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ		▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ	▲☆ ワンポイント		14:25~14:50 水中エアロビクス			▲☆ 平泳ぎ	ワンポイント	
金	音楽に合わせて 1kmウォーキング		▲ 平泳ぎ ☆ 自由形	コーチにおまかせ トレーニング		▲☆ 平泳ぎ	▲☆ ミニトレ		▲☆ ウォーキング	▲ 背泳ぎ	
土	コーチと一緒に 水の中で 水中エアロビクス		▲ バタフライ ☆ ミニトレ						19:00~	19:25~	
日									▲☆ 背泳ぎ	ミニトレーニング	

マスターズ会員様は10:00~16:00まで遊泳できます。

▲	初級レッスン	☆今月の担当コーチ☆	
☆	中上級レッスン	歌野原先生	錦戸先生
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	美穂先生	田口先生

☆休校日のお知らせ☆

祝日 3日(金)文化の日、23日(木)勤労感謝の日
月末 29日(水)、30日(木)

♡ はるおかの泳法レッスン ♡

▲初級レッスン…泳げない方から25m完泳を目指す方向けのクラス。
基本的に12.5m泳ぐレッスンです。

☆中上級レッスン…もっと美しいフォーム、速く泳げるようになりたい方向けのクラス。

ご自身のレベルに合わせて自由に参加できるので、安心!!!

