

午前の部	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部	(月・水・金) 20:00~ (火・木) 19:45~	20:15~
月	● ○ 基礎レッスン	水中エアロビクス	○ バタフライ	● ☆ 背泳ぎ トレーニング	月	水中エアロビクス	
火	AQUA ウォーキング	● クロール	★ ○ ミントレ 平泳ぎ		火	AQUA ウォーキング	★ ☆ トレーニング
水	● ○ バタフライ	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ	● ☆ クロール トレーニング	水	● ○ 好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ	
木	AQUA ウォーキング	● 平泳ぎ	★ ○ ミントレ バタフライ		木	AQUA ウォーキング	★ ☆ トレーニング
金	● ○ 背泳ぎ	水中エアロビクス	○ クロール	● ☆ 平泳ぎ トレーニング	金	水中エアロビクス	
土	AQUA ウォーキング	● ○ バタフライ	★ ☆ ミントレ トレーニング				

12:40~16:00は会員様のみご利用いただけます。

●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン ★☆→コーチはつきません

新規会員様募集中!

現会員様からのご紹介でご入会されると、↓↓↓

マスタースコース

入会金無料 +

A・B・Cの中から好きな商品1つプレゼント!

A.水着・スイミングキャップ・ゴーグル

B.クオカード 5000円分

C.はるおかオリジナル商品券 5000円分

幼児学童コース
ベビーコース

入会金無料 +

A・Bの中から好きな商品1つプレゼント!

A.水着・スイミングキャップ・ゴーグル・スイミングキャップ

B.クオカード 3000円分

11月の休校日

3日(金) 文化の日

23日(木) 勤労感謝の日

29日(水) 月末

30日(木) 休校日