

# 2023 年 11 月度 レッスン メニュー 水巻校 TEL093-202-1235

モーニング コース				デイコース				ナイトコース							
	10:30~ 10:55	11:00~ 11:25	11:30~ 11:55	12:00~12:25 トレーニング(13:00まで)	14:10~ 14:35	14:40~ 15:05	20:00~ 20:25	20:30~ 20:50							
月	S	たっぴい 水中運動	水中エアロビクス	☆ 基礎	S	水中ストレッチ	☆ 基礎	○	バタフライ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール		
	○			○	バタフライ	◇	トレーニング	○							
	●	平泳ぎ		●	背泳ぎ	S	水中 バレーボール	●	クロール	○	平泳ぎ	◇	トレーニングLESSON		
	○			◇	インターバル			○							
	S	ゆっくい 水中運動		●	バタフライ	●	平泳ぎ	●	背泳ぎ	○	クロール	S	水中 エアロビクス		
	○			○	クロール	◇	トレーニング								
木	●	クロール	○	基礎	S	ストレッチ& ダイエット	水中エアロビクス (14:15~14:35)				◇	トレーニングLESSON			
○			○	背泳ぎ											
金	S	スイム& ランニング	●	バタフライ	●	クロール	●	平泳ぎ	○	背泳ぎ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール	
○			○	平泳ぎ	◇	トレーニング									
土	☆	4泳法					●	バタフライ	○	平泳ぎ					

● 初級 レッスン    ○ 中上級 レッスン    ☆ 基礎的なレッスン    ◇ メニューに基づき泳ぐレッスン    S 泳げなくても参加できるレッスン

## ご紹介入会特典

▼入会するとステキな特典が!▼

### マスタースコース

- ① 入会金無料
  - ② A・B・Cのお好きな商品をお選びください
    - A 水着・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
- ※紹介者様には、クオカード1000円プレゼント

### 学童・ベビーコース

- ① 入会金無料
  - ② A・Bのお好きな商品をお選びください
    - A 水着・キャップ・ゴーグル・スクールバック
    - B クオカード3000円分
- ※ベビーコースには、マスタース特典Aの選択も可  
※紹介者様には、クオカード1000円プレゼント

## ☆ 今月のお休み ☆

- 3日...文化の日
- 23日...勤労感謝の日
- 29日・30日...月末休校日

ご家族・ご友人・お知り合い  
ご紹介お待ちしております!