



2023年11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	水中運動	水中エアロビクス	●クロール ○平泳ぎ	●背泳ぎ トレーニングコース			背泳ぎ	コーチに お任せ
火	◎基礎 ○平泳ぎ		●バタフライ ○背泳ぎ	インターバル			水中歩行	平泳ぎ
水	水中歩行		●平泳ぎ ○クロール	●バタフライ トレーニングコース			水中エアロビクス	水中パレ-
木	●平泳ぎ ○バタフライ		●クロール ○背泳ぎ	インターバル			水中運動	バタフライ
金	水中運動		●背泳ぎ ○平泳ぎ	○バタフライ			クロール	水中パレ-
土	●背泳ぎ ○クロール		●平泳ぎ ○バタフライ	朝風に 金箔飛ばす 熊手かな				

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

11月の休校日

3・23日 祝日休校
29・30日 月末休校

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	クロール	自由遊泳
火	水中運動	
水	バタフライ	
木	水中エアロビクス	
金	背泳ぎ	
土	自由遊泳~21:00	
日		



新規会員募集！！

入会金1万円無料

水泳用品一式無料

1名ご紹介されるごとに
クオカードプレゼント！

特典

ぜひお友達をご紹介下さい！！



マスターズ会員様は10:00~16:00までご利用頂けます。

〈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・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。