

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

日 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・上級者へのLESSON S シェイプアップLESSON ★ インターバルLESSON

11月 休校日

- 3(金) 文化の日
- 23(木) 勤労感謝の日
- 29(水) 月末休校日
- 30(木)

レッスンへのご参加 お待ちしております!!

ご自身にあった泳法を
自由に選択できます

「新しく覚えたい!」
「もっと上手になりたい!」
「みんなとお話したい!」

どんな理由でも大歓迎!!
ご参加お待ちしております

フルマナー

- ① 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。
 - ② 遊泳・水中歩行は右側通永・右側歩行でお願いします。
 - ③ 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
 - ④ コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
 - ⑤ スイミングキャップを着用してください。
- ☆ 会員皆様方が快適に利用できるように
譲り合いのお気持ちでお願いいたします。



インスタグラム

@haruoka_ube



はるおかブログ

www.haruka.co.jp

