



# 令和5年 11月 LESSON MENU



はるおかスイミングスクール 和白校

TEL (092) 605-1515

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~			14:20~14:45			19:15~	19:45~	20:15~
モーニング	月		♥水中♥ エアロビクス	上級 バタフライ	初級 クロール 上級 トレーニング		月	バレーボール		月	平泳ぎ	♥水中♥ エアロビクス	
	火	バレーボール	水中 ウォーキング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ		火	♥水中♥ エアロビクス		火	バタフライ	水中運動	
	水		♥水中♥ エアロビクス	上級 クロール	初級 平泳ぎ 上級 トレーニング		水	バレーボール (コーチ無し)		水	クロール	♥水中♥ エアロビクス	
	木	バレーボール	水中 ウォーキング	初級 基礎レッスン	上級 クロール		木	腰痛予防体操		木	背泳ぎ	水中運動	
	金		♥水中♥ エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 バタフライ 上級 トレーニング		金	泳法レッスン (種目は何でもOK!)		金	ワンポイント	♥水中♥ エアロビクス	
	土	バレーボール	♥水中♥ エアロビクス	初・ 上級	①②週目 スイム&ラン ③④週目 スタートターン		土			土			
						デイ					ナイト		

営業時間 平日 (10:00~21:00) 土曜 (10:00~20:00) 日曜 (10:00~16:00)

今月の休校日 11/3(金・祝)・11/23(木・祝)・11/29(水)・11/30(木)