

2024 年 8 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		14:10~ 14:35		14:40~ 15:05		20:00~ 20:25		20:30~ 20:50		
月	水中 エアロビクス		● 背泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	S 水中ストレッチ	● クロール	○ バタフライ	S 水中 エアロビクス	S 水中 バレーボール							
火	S たっぴい 水中運動	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	S 水中 バレーボール			● 平泳ぎ	○ クロール	◇ トレーニングLESSON								
水	水中 エアロビクス		● バタフライ ◇ トレーニングLESSON	● クロール ◇ トレーニングLESSON			● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ	S 水中 エアロビクス							
木	S スイム& ランニング	● 背泳ぎ ○ クロール	☆ 基礎 ○ バタフライ			水中エアロビクス (14:15~14:35)		◇ トレーニングLESSON								
金	水中 エアロビクス		● クロール ◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ ◇ トレーニングLESSON			● バタフライ	○ 背泳ぎ	S 水中 エアロビクス	S 水中 バレーボール						
●	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			

新規会員募集  
キャンペーン

水泳用品 一式 + 入会金 1万円 無料

幼児・学童  
マスターズ

水着+キャップ+バック+ゴーグル  
水着+キャップ+ゴーグル

**ご紹介特典**

ご友人・お知り合いの方をご紹介いただくと  
1名ごとにもれなく**1000円分**のクオカード進呈

ご家族の方をご紹介いただくと  
1名ごとにもれなく**2000円分**のクオカード進呈

**会員開放**

日時 **29日(木)・30日(金)・31日(土)**

時間 **11:00~15:00**

対象 **マスターズ・ベビー会員様**

**11日(日)~17日(土)・・・夏季休校日**

ご家族・ご友人・お知り合いの  
ご紹介お待ちしております。