



# 2024年 LESSON MENU

# 9

# HARUOKA SWIMMING SCHOOL

熊本校

☎369-1235

【<http://www.haruka.co.jp>】

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~
月		<b>水中</b> <b>エアロビクス</b>	● バタフライ ○ 平泳ぎ	◇ ペーパー インターバル
火	● クロール	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル	
水		<b>水中</b> <b>エアロビクス</b>	● クロール ○ 背泳ぎ	● 体カアップ ◇ ペーパー インターバル
木	● バタフライ	● 平泳ぎ ○ クロール	◇ インターバル	
金		<b>水中</b> <b>エアロビクス</b>	● 背泳ぎ ○ バタフライ	◇ ペーパー インターバル

14:10~	14:40~
● クロール ○	※ 水中バレー
● バタフライ ○	※ 水中バレー
● 背泳ぎ ○	※ 水中バレー
● 平泳ぎ ○	※ 水中バレー

土曜・日曜は自由遊泳となっております

●土曜 10:00~12:40

●日曜 12:40~16:00

※マスターズ会員様だけの遊泳となります

### レッスン難易度

- 基本泳法で  
4種目10m~25mの練習
- 25メートル泳げる方の  
技術向上練習
- ◇25メートル以上  
楽に泳げる方の  
泳力向上トレーニング

## お友達をご紹介下さい!!

①入会金無料

②水泳用品一式プレゼント

★★皆様にも1名ご紹介ごとにもれなく★★  
ご家族2000円 ご友人1000円

QUOカード進呈

### 9月の休校日

- 9月16日 敬老の日
- 9月23日 振替休日
- 9月29・30日

月末休校日