



# 2024年9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	バタフライ	水中エアロビクス	●背泳ぎ ○平泳ぎ	トレーニング			バタフライ	コーチにお任せ
火	背泳ぎ	水中歩行	●平泳ぎ ○クロール	インターバル			水中運動	平泳ぎ
水	平泳ぎ	水中エアロビクス	●クロール ○バタフライ	トレーニング			水中エアロビクス	水中パレ-
木	クロール	水中運動	●バタフライ ○背泳ぎ	インターバル			水中歩行	背泳ぎ
金	バタフライ	水中エアロビクス	●クロール ○平泳ぎ	コーチにお任せ			クロール	水中パレ-
土	背泳ぎ	水中運動	<b>縁側の 一番端の 月見かな</b>					

## 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

## 9月の休校日

16・23日 祝日休校日  
 29・30日 月末休校日

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	バタフライ	<b>自由遊泳</b>
火	水中歩行	
水	平泳ぎ	
木	水中運動	
金	クロール	
土	自由遊泳~20:00	
日		

**新規会員募集 キャンペーン!!**  
**特典** 入会金1万円無料  
 水泳用品一式無料 *はるおか*  
 1名様ご紹介ごとに **Let's try!**  
**1000円分のクオカード進呈**  
**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。