

# 10月度 Masters Lesson Menu

はるおかスイミングスクール原校

TEL 092-851-3315

午前の部	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部	(月・水) 20:00~20:25 (木) 19:45~20:10	
月	● ○ クロール	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ	● ☆ バタフライ トレーニング	月	水中エアロビクス	
火	AQUA ウォーキング	● 背泳ぎ	★ ○ ミニトレ バタフライ	X		火	X
水	● ○ 平泳ぎ	水中エアロビクス	○ クロール			● ☆ 背泳ぎ トレーニング	水
木	AQUA ウォーキング	● クロール	★ ○ ミニトレ 背泳ぎ	X		木	AQUA ウォーキング
金	● ○ 基礎レッスン	水中エアロビクス	○ バタフライ			● ☆ 平泳ぎ トレーニング	金
土	AQUA ウォーキング	● ○ 平泳ぎ	★ ☆ ミニトレ トレーニング	X		土	X

12:40~16:00は会員様のみご利用いただけます。

●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン ★☆→コーチはつきません

Let's はるおか

## 健康生活

始めよう!



泳法レッスン



水中エアロビクス



水中ウォーキング

レッスン料は無料!  
自由参加の  
楽しいレッスンです

原校

# Instagram

ぜひフォローしてね!



HARUOKA\_HARA



## 休校日のお知らせ

**14日 (月)**  
祝日休校日

**29日 (火)**

**30日 (水)**

**31日 (木)**  
月末休校日