

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	13時00分	14時15分～ 14時40分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時55分	
月	水中運動	水中エアロビクス	背泳ぎ（初級）	トレーニング		レクリエーション		コーチにお任せ	ミニトレーニング	
火			クロール（上級）	水中バレーボール		週替わり泳法		水中エアロビクス 19:45～20:10	水中バレーボール	
水	スイム&ランニング		平泳ぎ（初級）	トレーニング						
木			バタフライ（上級）	水中バレーボール		水中歩行				
金	水中バレーボール		クロール（初級）	トレーニング		コーチにお任せ				
土			平泳ぎ（上級）	ミニトレーニング					営業終了 20:00まで	
日	自由遊泳（会員様） 12時40分～16時00分									

マスターズコース

水中運動で健康寿命を延ばしましょう!

- 老若男女、年齢に関係なくご自身のペースで行える
- 水の持つ特性で日頃使わない筋肉を鍛錬
- 関節痛やリハビリにも効果的に行える
- 転倒予防・高血圧・肥満などの生活習慣病の改善
- むくみ・腰痛・肩こりの解消と予防

マスターズコース 1日無料体験実施中

無料体験の受付は
Web予約：オススメ
(<https://www.haruka.co.jp/sys/applicant-keys>)

10月6日までの新規会員募集
お問い合わせはメニューの右上の番号まで

はるおかスイミングスクール小倉校

Instagram 始めました!!

HARUOKA.KOKURA

皆様に小倉校でのイベントや水泳の楽しさ・効果効用耳寄りな情報をお届けします!!
フォローといいね♡
よろしくお願いいたします。

☆10月のお休み☆

祝日休校	月末休校日
14日（月） スポーツの日	29日（火） 30日（水） 31日（木）

blogも更新中です!

ホームページ <http://www.haruka.co.jp>
お知らせもご確認ください