

10月

マスターズコース LESSON MENU

コース	モーニング コース					デイ コース		ナイト コース						
時間帯	10:30~ 10:55	11:00~ 11:25	11:30~ 11:55	12:00~12:25 トレーニングは12:50迄	14:10~ 14:35	14:40~ 15:05	19:30~ 19:55	20:00~20:25 トレーニングは20:50迄						
月	○ バタフライ	水中エアロビクス	○ 基礎レッスン ● 背泳ぎ	S 水中バレー (コーチ無)				S 水中運動						
火	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ ● クロール	★ トレーニング	S 水中バレー (コーチ無)			水中エアロビクス						
水	S AQUABICS アクアビクス	○ クロール ● 平泳ぎ	● ターン練習	S 水中バレー (コーチ無)	S 水中バレー (コーチ無)		○● 平泳ぎ (1週目・2週目) バタフライ(3週目・4週目)	S 水中バレー ★ トレーニング						
木	S 水中運動	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ ● バタフライ	★ トレーニング				水中エアロビクス						
金	○ 平泳ぎ	水中エアロビクス	○ バタフライ ● 背泳ぎ	S 水中バレー	水中エアロビクス	S 水中バレー	○● クロール(1週目・2週目) 背泳ぎ(3週目・4週目)	S 水中バレー ★ トレーニング						
土	○ クロール	S ダイエット	● 平泳ぎ	自由遊泳 12:00~20:00										
日	自由遊泳 10:00 ~ 16:00													
○	初級者レッスン		●	中・上級者レッスン		◇	上級者 レッスン		S	泳力に関係なく参加できるレッスン		★	インターバルレッスン	

お知らせ
10月の休校日
14日(月)・・・スポーツの日
29日(火)~31日(木)
月末休校日



はるおかブログ

www.haruka.co.jp





インスタグラム

@haruka_ube



- ☆フルマナー☆
- ① 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
 - ② 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
 - ③ 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
 - ④ コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
 - ⑤ スイミングキャップを着用してください。
- 会員皆様方が快適に利用できるように
譲り合いのお気持ちでお願いいたします。**