

2025 年 3 月度 レッスン メニュー 水巻校 TEL093-202-1235

		モーニングコース(月~金 10:00~14:00 土 10:00~12:30 日 10:00~16:00)				デイコース(月~金14:00~19:00 土 13:00~18:00 日 10:00~16:00)		ナイトコース(月~金 17:00~21:00 土 17:00~20:00 日 10:00~16:00)				
		10:30~10:55	11:00~11:25	11:30~11:55	12:00~12:25	14:10~14:35	14:40~15:05	20:00~20:25	20:30~20:50			
月		水中 エアロビクス	● 平泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	S 水中ストレッチ		● バタフライ	○ 背泳ぎ	S 水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール		
火	S スイム& ランニング	● クロール ○ 背泳ぎ	S 水中 バレーボール			● クロール	○ バタフライ	◇ トレーニングLESSON				
水		水中 エアロビクス	☆ 基礎 ◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ		● 平泳ぎ	○ クロール	S 水中 エアロビクス				
木	S たっぴい 水中運動	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● バタフライ ○ クロール			水中エアロビクス (14:15~14:35)		◇ トレーニングLESSON				
金		水中 エアロビクス	● バタフライ ◇ トレーニングLESSON	● クロール		● 背泳ぎ	○ 平泳ぎ	S 水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール		
●		初級 レッスン	○	中上級 レッスン	☆	基礎的なレッスン		◇	メニューに基づき泳ぐレッスン		S	泳げなくても 参加できるレッスン



新規入会特典

水泳用品一式 + 入会金 1万円 無料

学童(水着・キャップ・バッグ・ゴーグル)
マスタース(水着・キャップ・ゴーグル)
ベビー(学童またはマスタースのいずれかを選択)

ご紹介特典

紹介していただいた会員様に
1名ごとにクオカードをプレゼント
ご友人・お知り合い → 1000円分

ご家族 → 2000円分

今月の休校日

20日(木)・29日(土)・30日(日)・31日(月)

ご家族・ご友人・お知り合いの
ご紹介お待ちしております。