

令和7年 5月

マスターズコース LESSON MENU

はるおかスイミングスクール 宇部校
宇部市妻崎開作910-1 ☎0836-41-2500(代)

| 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 | S 水中運動 | 水中エアロビクス | ○ 基礎レッスン ● 背泳ぎ | ★ トレーニング | / | | / | | | | | | | |
| 火 | O 平泳ぎ | 水中エアロビクス | ○ 背泳ぎ ● クロール | 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 | | | |
| 水 | S AQUABICS アクアビクス | ○ クロール ● 平泳ぎ | ◇ 個人メドレー | ★ トレーニング (コーチ無) | S 水中バレー (コーチ無) | / | | 水中エアロビクス | | | | | | |
| 木 | O 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 | / | | | ○● 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 | | | | | |
| 金 | 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 | | | 水中エアロビクス | S 水中バレー | 水中エアロビクス | | | | | |
| 土 | O クロール | S ダイエット | ● バタフライ | 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

5月の休校日
3日(土)~ 6日(火) 祝日休校日
29日(木)~31日(土) 月末休校日



はるおかブログ

www.haruoaka.co.jp





インスタグラム

@haruoaka_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。