

2026年1月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10：30～	11：00～		11：30～		12:00～			14：10～	14：40～		19:30～	
月		水中 エアロビクス		☆	バタフライ	▲	ワンポイント		▲☆ 自由形	▲☆ 平泳ぎ	月	▲	4泳法
						☆	トレーニング					☆	トレーニング
火	水中運動 ウォーキング	▲	平泳ぎ	☆	背泳ぎ				14：25～14：50 水中エアロビクス		火	水中エアロビクス	
水		水中 エアロビクス		☆	平泳ぎ	▲	自由形		▲☆ バタフライ	▲☆ 背泳ぎ	水	▲	4泳法
						☆	トレーニング					☆	トレーニング
木	水中運動 ウォーキング	▲	背泳ぎ								木	水中ウォーキング	
		☆	トレーニング										
金		水中 エアロビクス		☆	自由形	▲	ワンポイント		14：10～14：35 ミニトレ		金	▲	4泳法
						☆	トレーニング					☆	トレーニング
土	水中運動 ウォーキング	▲	バタフライ	10:00～18:00まで遊泳できます。									
		☆	ミニトレ										
日	マスタース会員様は10:00～16:00まで遊泳できます。												

▲	初級レッスン	☆今月の担当コーチ☆			☆今月の休校日のお知らせ☆	
☆	中上級レッスン	歌野原先生	錦戸先生	寺嶋先生	1日(木)~5日(月)…年末休校日	
基 礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	美穂先生	柴山先生		29日(木)~31日(土)…月末休校日	

HAPPY NEW YEAR!

新年あけましておめでとうございます
 本年も職員一同、皆様の健康促進を
 サポートさせていただきますので
 変わらぬご愛顧の程、よろしくお願いします



会員開放

6日(火)~7日(水)

11:00~18:00

※レッスンは行っておりません
 ※8日から通常営業となります

無料体験受付中!!



公式LINE

