

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	☆ パタフライ	▲ ワンポイント ☆ トレーニング	▲☆ 自由形	▲☆ 平泳ぎ	▲ 4泳法
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	▲☆ バタフライ	☆ トレーニング
水		水中エアロビクス	☆ 平泳ぎ	▲ 自由形 ☆ トレーニング	▲☆ バタフライ	▲☆ 背泳ぎ	火 水 木 金
木	水中運動ウォーキング	▲ 背泳ぎ ☆ トレーニング			14:10~14:35 ミニトレ		4泳法 トレーニング
金		水中エアロビクス	☆ 自由形	▲ ワンポイント ☆ トレーニング			4泳法 トレーニング
土	水中運動ウォーキング	▲ パタフライ ☆ ミニトレ			10:00~18:00まで遊泳できます。		
日					マスターズ会員様は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☆	☆今月の休校日のおしらせ☆
☆	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、よろしくお願ひします



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

