

午前の部		10：30～	11：00～		11：30～		12：00～		午後の部	(月・水) 20：00～20：25 (木) 19：45～20：10	
月	●	クロール	水中エアロビクス	○	バタフライ	●	背泳ぎ		月	水中エアロビクス	
	○					☆	トレーニング				
火	●	AQUA ウォーキング	●	平泳ぎ	★	ミニトレ			火		
					○	クロール					
水	●	基礎レッスン	水中エアロビクス	○	背泳ぎ	●	バタフライ		水	水中エアロビクス	
	○					☆	トレーニング				
木	●	AQUA ウォーキング	●	バタフライ	★	ミニトレ			木	AQUA ウォーキング	
					○	平泳ぎ					
金	●	平泳ぎ	水中エアロビクス	○	背泳ぎ	●	クロール		金		
	○					☆	トレーニング				
土	●	AQUA ウォーキング	●	平泳ぎ	★	ミニトレ			土		
	○				☆	トレーニング					
日	12：40～16：00は会員様のみご利用いただけます。										
●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン ★☆→コーチはつきません											

今月のお休み

11日・・建国記念の日

23日・・天皇誕生日

マスタース感謝祭

開催決定

日程：令和8年3月20日（金）

場所：はるおかスイミングスクール 赤間校



水泳の効果

プールは全身運動によるダイエット効果
筋力アップ、水圧・浮力による関節への負担軽減に加え
◎ストレス解消 ◎心肺機能の向上
◎姿勢改善 ◎冷え性・むくみ改善 ◎免疫力向上など
水泳の効果はまだたくさんあります。

現在、はるおかスイミングスクールでは、

新規会員募集中です！

ぜひ、お友達・ご家族をご紹介します(^^)