12月度 Masters Lesson Menu

はるおかスイミングスクール原校 TEL 092-851-3315

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	
A	0	クロール	7	k中エアロビクス	0	平泳ぎ	バタフライ☆ トレーニング		A	水中エアロビクス	
*	AG	QUAウォーキング	•	背泳ぎ	*	ミニトレ バタフライ			*		
*	•	平泳ぎ	7	k中エアロビクス	0	クロール	 背泳ぎ☆ トレーニング		*	水中エアロビクス	
*	AG	QUAウォーキング	•	クロール	*	ミニトレ			木	AQUA ウォーキング	
金	• •	基礎レッスン	7	k中エアロビクス	0	バタフライ	● 平泳ぎ ☆ トレーニング		金		
±	AG	QUAウォーキング	•	背泳ぎ	★	ミニトレ 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



年末年始休業のお知らせ

年末年始休業期間

2025年12月29日(月) 2025年12月30日(火) 2025年12月31日(水)

ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます





