10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～
月	●○ 基礎レッスン	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ	● バタフライ ☆ トレーニング
火	AQUA ウォーキング	● バタフライ	★ ミニトレ ○ クロール	13日のみ 10：30～12：00 レッスンあります
水	●○ 平泳ぎ	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ	● クロール ☆ トレーニング
木				
金	●○ クロール	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ	● 背泳ぎ ☆ トレーニング
土	AQUA ウォーキング	●○ バタフライ	★ 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。			

午後の部	（月・水）20：00～20：25　（木）19：45～20：10
月	水中エアロビクス
火	
水	水中エアロビクス
木	AQUA　ウォーキング
金	
土	

●→初心者レッスン　○→中・上級者レッスン　★☆→コーチはつきません

10月の休校日

12日(月)・・スポーツの日
29日(木)・・月末休校日
30日(金)・・月末休校日
31日(土)・・月末休校日

スポーツの秋ですね！
健康に気を付けて運動をしましょう！！
季節の変わり目は体調を崩しやすいので
体調管理には注意してくださいね!(^^)!

それでは、皆様のご来校を
お待ちしております。