

## 2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
月	● ○ クロール	水中エアロビクス	○ バタフライ	● ★ 背泳ぎ トレーニング	月	水中エアロビクス
火	AQUA ウォーキング	● 平泳ぎ	★ ○ ミニトレ クロール		火	
水	● ○ 基礎レッスン	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ	● ★ バタフライ トレーニング	水	水中エアロビクス
木	AQUA ウォーキング	● バタフライ	★ ○ ミニトレ 平泳ぎ		木	AQUA ウォーキング
金	● ○ 平泳ぎ	水中エアロビクス	○ 背泳ぎ	● ★ クロール トレーニング	金	
土	AQUA ウォーキング	● ○ 平泳ぎ	★ ☆ ミニトレ トレーニング		土	
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

### マスターズ感謝祭 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・ご家族をご紹介ください(^^)/

