TEL 691-3355 会和7年 12月 LESSON TIMETABLE はるまかスイミングスクール本域的 http://www.haruoka.co.ip

TOTAL TOTAL COLUMN TERMINATE OF THE PROPERTY O							
	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	19:30~	20:00~	20:30~
A	S	○ クロール	$\bigcirc lacktriangle$	$\bigcirc lacktriangle$	$\bigcirc lacktriangle$		
H	水中ストレッチ	水中エアロビクス	● トレーニング	背泳ぎ	背泳ぎ	トレーニングコース	
火	S	ハイエノロログス	○ スイム&ラン	$\circ \bullet$	S	水中	0
	水中バレーボール		● ミニ・トレ	バタフライ	水中バレーボール	エアロビクス	ワンポイント
水		S	○ 平泳ぎ	$\circ \bullet$	$\bigcirc lacktriangle$	$\circ lacktriangle$	
		水中運動	● トレーニング	クロール	平泳ぎ	トレーニングコース	
木	S		○ 背泳ぎ		S	水中	0
1	水中ウォーキング	水中エアロビクス	●ミニ・トレ		水中バレーボール	エアロビクス	コーチにお任せ
金	S	ルイエノロビグ 人	○ コーチにお任せ	0	S	С	
-110	腰痛体操		● トレーニング	ワンポイント	水中運動	トレーニン	ノグコース
土	S	○ 基礎泳法	0				
	バレーボール	● ミニ・トレ	平泳ぎ				
B	マスターズコースのご利用可能時間は12:40~16:00までとなっております。						

※ 感染防止の為、必要に応じてレッスンの使用レーン等を変更させていただく場合がございます。

フライパンでキッシュ



● 中・上級者向けレッスン

泳力に関係のないレッス



