



# 2026年

LESSON MENU



# HARUOKA SWIMMING SCHOOL

熊本校 ☎369-1235 [【http://www.haruka.co.jp】](http://www.haruka.co.jp)

|   | 10:30~  | 11:00~           | 11:30~           | 12:00~                      |
|---|---------|------------------|------------------|-----------------------------|
| 月 |         | ● 水中<br>● エアロビクス | ● クロール<br>○ 背泳ぎ  | ◇ ペーパー<br>インターバル            |
| 火 | ● バタフライ | ● 平泳ぎ<br>○ クロール  | ◇ インターバル         |                             |
| 水 |         | ● 水中<br>● エアロビクス | ● バタフライ<br>○ 平泳ぎ | ● 体カアップ<br>◇ ペーパー<br>インターバル |
| 木 | ● クロール  | ● 背泳ぎ<br>○ バタフライ | ◇ インターバル         |                             |
| 金 |         | ● 水中<br>● エアロビクス | ● 平泳ぎ<br>○ クロール  | ◇ ペーパー<br>インターバル            |

|  | 14:10~ | 14:40~  |
|--|--------|---------|
|  | ● 水中運動 | ※ 水中バレー |
|  | ● クロール | ※ 水中バレー |
|  |        |         |
|  | ● 平泳ぎ  | ※ 水中バレー |
|  | ● 背泳ぎ  | ※ 水中バレー |

土曜・日曜は自由遊泳となっております

- 土曜 10:00~12:40
- 日曜 12:40~16:00

※マスターズ会員様のための遊泳となります

レッスン難易度

- 基本泳法で  
4種目10m~25mの練習
- 25メートル泳げる方の  
技術向上練習
- ◇25メートル以上  
楽に泳げる方の  
泳力向上トレーニング

**お友達をご紹介下さい!**

ご入会いただきますと**1年間在籍**のお約束で...

**入会金 + 水着・帽子 無料**

・お友達をご紹介いただきますと「クオカード1,000円」プレゼント!

5月の休校日

- 5/3(日) 憲法記念日
- 5/4(月) みどりの日
- 5/5(火) こどもの日
- 5/6(水) 振替休日
- 5/29(金)~5/31(日) 月末休校日