



# 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		<b>水中</b> <b>エアロビクス</b>	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ ペーパー インターバル
火	● バタフライ	● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル	
水		<b>水中</b> <b>エアロビクス</b>	● バタフライ ○ クロール	● 体カアップ ◇ ペーパー インターバル
木	● 背泳ぎ	● 平泳ぎ ○ バタフライ	◇ インターバル	
金		<b>水中</b> <b>エアロビクス</b>	● クロール ○ 背泳ぎ	◇ ペーパー インターバル

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

※マスタース会員様だけの遊泳となります

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 を免除!**

・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!

3月の休校日

- 3月20日(金)  
春分の日
- ※マスタース感謝祭
- 3月29日(日)~31(月)  
月末休校日