



2026年
LESSON MENU

1

HARUOKA SWIMMING SCHOOL
熊本校 0369-1235 <http://www.haruoka.co.jp>

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

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

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みの遊泳となります

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



あけまして
おめでとう
ございます

旧年中は大変お世話になりました
今年も職員一同皆様の健康管理に努めさせていただきます
本年も何卒よろしくお頼い申し上げます。



年末年始と1月の予定

- 休校日 12/29(月)~1/5(月)
- 新春初泳ぎプール開放
1/6(火)~1/7(水) 11:00~18:00
※マスターズ・ベビーコースの会員様のみの
遊泳となります。バスの送迎はありません。
- 通常授業 1/8(木)~
- 成人の日 1/12(月)
- 月末休校日 1/29(木)~1/31(土)