



2026年
LESSON MENU

1

HARUOKA SWIMMING SCHOOL
熊本校 ☎369-1235 【<http://www.haruka.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	● 平泳ぎ ○ バタフライ	◇ 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	● クロール ○ 背泳ぎ	◇ 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	※ 水中バレー
● 水中運動	※ 水中バレー
● 平泳ぎ	※ 水中バレー
● クロール	※ 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願い申し上げます。

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)