

2026 年 5 月度 レッスン メニュー

水巻校 TEL093-202-1235

モーニングコース(月~金 10:00~14:00 土 10:00~18:00 日 10:00~16:00)				デイコース(月~金 14:00~19:00 土 10:00~18:00 日 10:00~16:00)				ナイトコース(月~金 17:00~21:00 土 10:00~18:00 日 10:00~16:00)							
10:30~10:55		11:00~11:25		11:30~11:55		12:00~12:25		14:10~14:35		14:40~15:05		20:00~20:25		20:30~20:50	
月	水中 エアロビクス		● バタフライ	S 水中ストレッチ	◇ トレーニングLESSON	● 平泳ぎ	○ クロール	S 水中 エアロビクス	S 水中 バレーボール						
火	S スイム& ランニング	● 背泳ぎ	○ バタフライ	S 水中 バレーボール			● クロール	○ 平泳ぎ	◇						
水	水中 エアロビクス		● 平泳ぎ	● クロール	◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ	○ バタフライ	S 水中 エアロビクス							
木	S たっぴい 水中運動	● クロール	○ 背泳ぎ	● バタフライ	○ 平泳ぎ	水中エアロビクス (14:15~14:35)		◇ トレーニングLESSON							
金	水中 エアロビクス		● 背泳ぎ	● 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON	● バタフライ	○ コーチに お任せ	S 水中 エアロビクス	S 水中 バレーボール						
●	初級 レッスン		○	中上級 レッスン		☆	基礎的なレッスン		◇	メニューに基づき泳ぐレッスン		S	泳げなくても 参加できるレッスン		

ご紹介人会特典

- マスタートース ○ 入会金・水着・キャップ (免除)
 - 学童コース ○ 入会金・水着・帽子・バック(免除)
 - ベビーコース ○ 入会金(免除)
- (学童コースへクラス変更時に水着・帽子・バックを進呈)



朝のレッスンにつきまして

委託授業が始まります。

5月19日(火) 22日(金) 26日(火)
午前中のレッスンを中止いたします。

上記に書かれていない
火曜日、金曜日につきましては、
通常通りにレッスンを行います。

ぜひご参加ください!

ご迷惑をお掛け致しますが、
ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

今月の休校日

29日(金)30日(土)31日(日)