

2026年2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)				ティコース(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		● 平泳ぎ S 水中ストレッチ	● バタフライ	○ クロール S	● 水中エアロビクス S	● 水中エアロビクス S					
		◆ トレーニングLESSON		◆ トレーニングLESSON	● クロール	○ 平泳ぎ	◆ トレーニングLESSON	● バレーボール					
火	S	たっぷり水中運動	● バタフライ S	● 水中バレーボール	● クロール	● クロール	○ 平泳ぎ	◆ トレーニングLESSON					
水		水中エアロビクス		● クロール ● 背泳ぎ	● 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	スイム&ランニング	● バタフライ ● 背泳ぎ	● 平泳ぎ ○ クロール	水中エアロビクス (14:15～14:35)		◆ トレーニングLESSON	● バレーボール					
金		水中エアロビクス		● 平泳ぎ ● クロール	● トレーニングLESSON	● 平泳ぎ	○ 背泳ぎ S	● 水中エアロビクス 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	● 泳げなくても 参加できるレッスン					

ご紹介入会特典



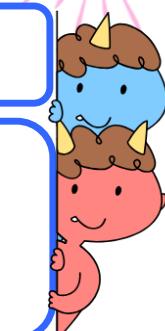
1日無料体験実施中
ご家族、ご友人をご紹介ください！

マスターズコース ○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)



紹介していただいた会員様には、
クオカード1000円プレゼント!!

今月の休校日

11日(水)23日(月)