



2026年7月 LESSON MENU

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	SNSのご案内  ← Instagram はこちらから @HARUOKA_MUSASHIGAOKA  公式LINE はこちらから→	14:10~	14:40~
月	クロール	水中運動	平泳ぎ			背泳ぎ	コーチに お任せ
火		水中 エアロビクス	バタフライ	インターバル		水中歩行	クロール
水	基礎	水中歩行	背泳ぎ	クロール		基礎	水中バレー
木		水中 エアロビクス	平泳ぎ			水中運動	平泳ぎ
金	背泳ぎ	水中運動	バタフライ	インターバル		バタフライ	水中バレー

土曜日は**モーニング・デイ・ナイトコース** 10:00~18:00 自由遊泳

武蔵ヶ丘校
339-3315
<http://www.haruoKa.co.jp>



7月の休校日

20日(月)・・・海の日
29日・30日・31日
・・・月末休校日

夜	19:45~
月	自由遊泳
火	水中運動
水	自由遊泳
木	泳法レッスン
金	自由遊泳
土	10:00~18:00



新規会員募集中!

無料体験実施中です!

お友達をご紹介いただくと

QUOカード進呈!

ぜひ、ご家族・お友達をご紹介下さい!!

体験のご予約は
こちらから→



〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
- ④お化粧品・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
- ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。