# 年12月

1:30~ 水中步行 平泳ぎ 月 クロール インターバル MPIPOLAZ 背泳ぎ バタフライ 火 水中運動 バタフライ 基礎 背泳ぎ 水 平泳ぎ 木 クロール インターバル 水中歩行 バタフライ 背泳ぎ 金 水中運動

## SNSのご案内 (0) ← Instagram はこちらから LINE 公式LINE はこちらから→

お友達をご紹介下さい

コーチに 背泳ぎ お任せ 水中步行 バタフライ 水中バレー クロール 水中運動 平泳ぎ 基礎 水中バレー

## 武蔵ヶ丘校

339-3315

http://www.haruoka.co.jp



29日・30日・31日

•••年末年始休校

#### 〈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・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。

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

平泳ぎ

土

