



2026年2月 LESSON MENU



朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	SNSのご案内	14:10~	14:40~
月	平泳ぎ	水中歩行	クロール	インターバル	 ← Instagram はこちらから	基礎	コーチに お任せ
火	背泳ぎ	水中 エアロビクス	バタフライ		 公式LINE はこちらから→	水中歩行	バタフライ
水	基礎	水中運動	背泳ぎ	平泳ぎ		背泳ぎ	水中バー
木	クロール	水中 エアロビクス	バタフライ	インターバル		水中運動	クロール
金	バタフライ	水中歩行	背泳ぎ			平泳ぎ	水中バー
土	平泳ぎ	水中運動			ぜひ、ご家族・お友達をご紹介下さい!!		



@HARUOKA_MUSASHIGAOKA

公式LINE
はこちらから→

武藏ヶ丘校

339-3315

<http://www.haruoka.co.jp>

2月の休校日

11日(水)

…建国記念の日

23日(月)

…天皇誕生日

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

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・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。