

令和8年 4月

マスターズコース LESSON MENU

はるおかスイミングスクール 宇部校
宇部市妻崎開作910-1 ☎0836-41-2500(代)

コース	モーニング コース				デイ コース		ナイト コース							
時間帯	10:30~ 10:55	11:00~ 11:25	11:30~ 11:55	12:00~12:25 トレーニングは12:50迄	14:10~ 14:35	14:40~ 15:05	19:30~ 19:55	20:00~20:25 トレーニングは20:50迄						
月	○ 基礎レッスン	水中 エアロビクス	○ 背泳ぎ ● バタフライ	S 水中バレー (コーチ無)	/	/	●○ クロール	S 水中運動						
火	S 水中運動	水中 エアロビクス	○ クロール ● 背泳ぎ	★ トレーニング	S 水中バレー (コーチ無)	/	/	水中 エアロビクス						
水	S AQUABICS アクアビクス	○ バタフライ ● クロール	◇ スタート練習	S 水中バレー (コーチ無)	S 水中バレー (コーチ無)	/	●○ 背泳ぎ	S 水中バレー ★ トレーニング						
木	S 水中運動	水中 エアロビクス	○ 平泳ぎ ● クロール	★ トレーニング	/	/	●○ 平泳ぎ	水中 エアロビクス						
金	○ 背泳ぎ	水中 エアロビクス	○ 基礎レッスン ● 平泳ぎ	S 水中バレー	水中 エアロビクス	S 水中バレー	●○ バタフライ	S 水中バレー ★ トレーニング						
土	○ クロール	S ダイエット	● バタフライ	自由遊泳 12:00~18:00										
日	自由遊泳 10:00 ~ 16:00													
○	初級者レッスン		●	中・上級者レッスン		◇	上級者 レッスン		S	泳力に関係なく参加できるレッスン		★	インターバルレッスン	

お知らせ

4月の休校日

29日(水)~30日(木)月末休校日

※1日(水)~3日(金)は春休み教室の為、
子供用プールのご利用は10:30~となります。
(レッスンは通常通りおこないます)



はるおかSS
公式LINE



インスタグラム
@haruoka_ube



☆フールマナー☆

- ① 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- ② 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- ③ 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- ④ コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- ⑤ スイミングキャップを着用してください。

会員皆様方が快適に利用できるように
譲り合いのお気持ちでお願いいたします。