

令和8年 1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	S	水中運動	水中 エアロビクス	○	基礎レッスン	★	トレーニング						●○	バタフライ	S	水中運動							
火	○	背泳ぎ		●	クロール																		
水	S	AQUABICS アクアビクス	水中 エアロビクス	○	クロール	◇	ターン練習	★	水中バレー (コーチ無)	S	水中バレー (コーチ無)		●○	クロール	S	水中バレー							
木	○	クロール		●	背泳ぎ																		
金	S	水中運動	水中 エアロビクス	○	基礎レッスン	S	水中バレー						●○	背泳ぎ	S	水中バレー							
木	○	クロール		●	バタフライ																		
金	S	水中運動	水中 エアロビクス	○	平泳ぎ	★	トレーニング	水中 エアロビクス	S	水中バレー	●○	平泳ぎ	水中 エアロビクス	S	水中バレー								
木	○	クロール		●	クロール																		
土	○	平泳ぎ	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

1月の休校日

1日(木)~ 5日(月) 年始休校日

12日(月)成人の日

29日(木)~31日(土)月末休校日

1月6日(火)~7日(水)は
11:00~15:00にて会員開放となります
(※レッスンはありません)



☆プールマナー☆

- 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下さい。
- 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

譲り合いのお気持ちでお願いいたします。