

令和8年 1月

# マスタースコース 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								
					●	クロール																		
火	○	背泳ぎ	水中 エアロビクス		○	バタフライ	S	水中バレー (コーチ無)	S	水中バレー (コーチ無)					S	水中バレー								
					●	平泳ぎ																		
水	S	AQUABICS アクアビクス	○	クロール	◇	ターン練習	★	トレーニング (コーチ無)	S	水中バレー (コーチ無)			●○	クロール	水中 エアロビクス									
			●	背泳ぎ																				
木	○	クロール	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								
					●	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									
					●	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)



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をお願いします。
- ② 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行をお願いします。
- 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。