



# 令和8年 1月 LESSON MENU



はるあかスイミングスクール和白校

TEL (092) 605-1515

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	モーニング	14:20~	ナイト	19:15~	19:45~				
1	木	休校日					休校日		休校日					
2	金	6日、7日は会員開放11:00~18:00まで												
3	土													
5	月	バレーボール	初級 バタフライ	上級 クロール			水中エアロビクス		平泳ぎ	クロール				
6	火		水中エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ&T		泳法レッスン			水中エアロビクス				
7	水	バレーボール					休校日		バタフライ	水中エアロビクス				
8	木						水中運動		水中エアロビクス	平泳ぎ				
9	金						バレーボール		クロール	水中エアロビクス				
10	土						水中エアロビクス			水中エアロビクス				
12	月	休校日					泳法レッスン		バタフライ	水中エアロビクス				
13	火	バレーボール	初級 クロール	上級 平泳ぎ			バレーボール		水中エアロビクス	平泳ぎ				
14	水		水中エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 基礎レッスン&T		水中運動			水中エアロビクス				
15	木	バレーボール	初級 バタフライ	上級 クロール			バレーボール			水中エアロビクス				
16	金		水中エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ&T		水中エアロビクス			水中エアロビクス				
17	土	バレーボール					泳法レッスン							
19	月		水中エアロビクス	上級 バタフライ	初級 背泳ぎ&T		バレーボール		背泳ぎ					
20	火	バレーボール		初級 クロール	上級 平泳ぎ		水中運動		バタフライ					
21	水		水中エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 基礎レッスン&T		バレーボール			水中エアロビクス				
22	木	バレーボール	初級 バタフライ	上級 クロール			水中エアロビクス		平泳ぎ	クロール				
23	金		水中エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ&T		泳法レッスン			水中エアロビクス				
24	土	バレーボール					バレーボール							
26	月		水中エアロビクス	上級 バタフライ	初級 背泳ぎ&T		水中運動		背泳ぎ					
27	火	バレーボール		初級 クロール	上級 平泳ぎ		バレーボール		バタフライ					
28	水		水中エアロビクス	上級 背泳ぎ	初級 基礎レッスン&T		水中エアロビクス			水中エアロビクス				

営業時間 平日（10:00~21:00） 土曜（10:00~18:00） 日曜（10:00~16:00）

今月の休校日 1/1(木) ~1/5(月)、1/12(月)、12/29(木)~31(金)