

2月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------------------|-----------------|---------------------------|--------------|-------|--------------------|---------------------------|--------------------|--|
| | 10:30~ | 11:00~ | 11:30~ | 12:00~ | 14:10~ | 14:40~ | | 19:30~ | 19:55~ | 20:25~ | |
| 月 | 水中運動 ウォーキング | 水中エアロビクス | ▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ | ▲ 自由形 トレーニング | 水中歩行 | ▲☆ 背泳ぎ | 月 | ▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ | 水中エアロ | ミニトレ | |
| 火 | ▲ バタフライ ☆ 平泳ぎ | | ▲ 背泳ぎ ☆ 自由形 | ミニトレ | 14時25分~14時50分 水中エアロビクス | 火 | ▲ 背泳ぎ | ▲ 平泳ぎ トレーニング | | | |
| 水 | 10時40分~ ストレッチ運動 | | ▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ | ▲ 平泳ぎ トレーニング | ▲☆ 平泳ぎ | ミニ トレーニング | 水 | ▲ 基礎 ☆ バタフライ | 水中エアロ | ▲ バタフライ ▲☆ スタート | |
| 木 | ▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ | | ▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ | スタート& ターン | 14時25分~14時50分 水中エアロビクス | 木 | ▲ 平泳ぎ | ▲ バタフライ トレーニング | | | |
| 金 | コアリズム式 運動 | | ▲ 自由形 ☆ バタフライ | ▲ 背泳ぎ トレーニング | ▲☆ 自由形 | ワンポイント | 金 | ▲ 背泳ぎ ☆ 自由形 | 水中エアロ | ▲ 自由形 ▲☆ ターン | |
| 土 | 水中運動 ジョギング | | ▲ 平泳ぎ ☆ 自由形 | コーチにお任せ | ▲☆ 背泳ぎ | ▲☆ バタフライ | 土 | 19:00~ ▲☆ワンポイント | 19:25~ ▲ 自由形 トレーニング | | |
| 日 | 日曜日の会員開放時間は12:00~16:00までとなります。 ※会員のご家族の方は無料で遊泳できます。 | | | | | | | | | | |



春の会員募集キャンペーン



キャンペーン特典

**入会金
1万円無料**

水泳用品一式無料

5/31木まで

マスターズ 水着+キャップ+ゴーグル

幼児・学童 水着+キャップ+バッグ+ゴーグル

▲ 初心者レッスン

☆ 中 上級レッスン

基礎レッスン

呼吸動作など基本的な練習を行います。



★休校日のお知らせ★

2/12 (水) 振替休日



夜のレッスンにてスタートとターンを
分けておりますので苦手な方も
ぜひご参加くださいませ(^O^)
※スタートは飛び込みになります。