

|   | あさ                                      |         |          |          | ひる       | よる     |          |        |
|---|---|---------|----------|----------|----------|--------|----------|--------|
|   | 10:30~                                  | 11:00~  | 11:30~   | 12:00~   | 14:15~   | 19:30~ | 20:00~   | 20:30~ |
| 月 | 水中歩行                                    | 水中エアビクス | 背泳ぎ      | クロール     | 背泳ぎ      | クロール   | 水中エアビクス  | 水中歩行   |
| 火 | 背泳ぎ                                     | シェイプアップ | ミートレーニング | レクリエーション | 水中歩行     | バタフライ  | 水中エアビクス  | トレーニング |
| 水 | バタフライ                                   | 水中エアビクス | 平泳ぎ      | トレーニング   | /        | 背泳ぎ    | レクリエーション | /      |
| 木 | 水中バレー                                   | 水中エアビクス | ミートレーニング | バタフライ    | レクリエーション | 平泳ぎ    | 水中エアビクス  | トレーニング |
| 金 | クロール                                    | 水中エアビクス | トレーニング   | 背泳ぎ      | クロール     | 平泳ぎ    | シェイプアップ  | ワンポイント |
| 土 | 平泳ぎ                                     | 水中エアビクス | ミートレーニング | レクリエーション | /        | クロール   | /        | /      |
| 日 | 自由遊泳 12:00~16:00(会員様ご家族無料) 一般の方(1,080円) |         |          |          |          |        |          |        |



|               |  |                        |                          |                         |                                      |               |
|---------------|--|------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>春の会員募集</b> |  | <b>目指すは地域ナンバー1(ワン)</b> |                          |                         | <b>紹介特典</b>                          | <b>2月休校日</b>  |
| <b>入会特典</b>   |  | <b>会員様の家族がご入会の場合</b>   |                          |                         | 1名様ご紹介毎にもれなく、<br>1,000円分の<br>クオカード進呈 | <b>祝日休校日</b>  |
| 1, 入会金<br>無料  | 2, 水泳用品一式無料<br>大人<br>(水着・キャップ・ゴーグル)<br>幼児・学童<br>(水着・キャップ・バッグ・ゴーグル) | <b>入会手数料 無料</b>        |                          |                         |                                      |               |
|               |  | 入会金<br>水泳用品一式<br>無料    | 入会事務<br>手数料<br>1,080円 無料 | 会員証発行<br>手数料<br>486円 無料 |                                      | <b>12日(月)</b> |