



2018年  
LESSON MENU

②

HARUOKA

SWIMMING

SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~
月	※ 水中運動	<b>水中エアロビクス</b>	● 背泳ぎ ○ バタフライ	● 平泳ぎ ◇ インターバル 45 750~1100m/30分 3menu	○ バタフライ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900~1200m/30分 2menu
火	● クロール		● バタフライ ○ 背泳ぎ	◇ インターバル 750~1100m/30分 3menu	● クロール ○ 背泳ぎ	※ お任せ	● 平泳ぎ	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
水	※ 基礎		● 平泳ぎ ○ クロール	● バタフライ ◇ インターバル 45 750~1100m/30分 3menu	※ 水中運動	※ 水中バレー	● 基礎	水中 エアロ ビクス
木	● 背泳ぎ		● クロール ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 750~1100m/30分 3menu	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	※ お任せ	● クロール	◇ インターバル 900~1200m/30分 2menu
金	※ お任せ		● バタフライ ○ 背泳ぎ	● クロール ◇ インターバル 45 750~1100m/30分 3menu	● 平泳ぎ ○ 平泳ぎ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
土	● 平泳ぎ		● 背泳ぎ ○ クロール					

日曜日 12:40~16:00 会員家族開放  
会員及び家族の方は「無料」・一般の方は「1,080円」

## 春の会員募集キャンペーン 10日間無料体験実施中

【ご入会特典】

- ①入会金無料
- ②水泳用品一式進呈



【ご紹介特典】

1名ご紹介毎にもれなく  
クオカード1000円分進呈!

※更に、ご家族ご紹介の場合は入会手数料も無料



レッスンのご案内

- ※ 泳げない方も参加できるレッスン
- 基本的なレッスン
- 技術向上レッスン
- ◇ 泳力向上インターバルレッスン



【休校日】

1/29  
~1/31 月末休校日  
2/12 振替休日  
2月の月末休校日はありません。

熊本校

☎369-1235

【<http://www.haruka.co.jp>】