

# 2018年 2月 LESSON MENU



和白校605-1515 <http://www.haruoaka.co.jp>

朝		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	
	月	♥アクアヨガ式 エクササイズ	水中エアロビクス 元気に体を動かしてみよう♥	○クロール	○平泳ぎ		
	火	♥バレーボール		●バタフライ	◆ト レ ー ニ ン グ		
	水	♥腰痛予防体操		○バタフライ	○背泳ぎ		
	木	♥バレーボール		●クロール	○●ワンポイント		
	金	♥スロー ウォーキング		☆基礎レッスン	○クロール		
	土	♥バレーボール		●平泳ぎ	◆ト レ ー ニ ン グ		
				○平泳ぎ	○バタフライ		
		●背泳ぎ		●クロール			
		○背泳ぎ	○クロール				
		●バタフライ	◆ト レ ー ニ ン グ				
		☆基礎レッスン		○●			
		●ミニトレ	スイム&ラン				

夜		19:15~	19:45~	20:15~
	月		水中 エアロビクス	○クロール
	火	○平泳ぎ	♥スローウォーキング	◆ト レ ー ニ ン グ
	水		水中 エアロビクス	○●ワンポイント
	木	☆基礎レッスン	♥ダイエット運動	◆ト レ ー ニ ン グ
	金		水中 エアロビクス	○背泳ぎ
	土		♥シェイプアップ	◆ト レ ー ニ ン グ

昼		14:20~14:45
	月	♥バレーボール ※第1プール
	火	♥腰痛予防体操 ※第1プール
	水	水中エアロビクス♥ ※第1プール
	木	♥スローウォーキング ※第1プール
	金	☆クロール ※第1プール
土	14:20~14:45 ♥水中運動 14:50~15:15 ミニトレ	

**春の紹介キャンペーン**

1名様ご紹介毎に  
**Quoカード1,000円分進呈!**  
ご家族なら、手数料無料!

**ぜひ、ご紹介下さい!!**

### 【メニュー表の見方】

- ☆...水慣れ(初心者大歓迎)
- ...泳法(初級) ◇...泳力向上(初級)
- ...泳法(中上級) ◆...泳法向上(中上級)
- ♥...泳力を問わずどなたでもご参加いただけます

### 2月の休校日

12日(月)振替休日

月末休校日は  
ありません