

6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	▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ	▲ バタフライ トレーニング	▲☆ 自由形	ミニ トレーニング	月	▲ 背泳ぎ ☆ 自由形	水中エアロ	Mフェスタ 練習♪ (団体競技)
火	▲ 平泳ぎ ☆ 自由形		▲ 背泳ぎ ☆ 平泳ぎ	Mフェスタ 練習♪	14時25分~14時50分 水中エアロビクス		火	▲ 平泳ぎ		▲ バタフライ トレーニング
水	10時40分~ ストレッチ運動		▲ 平泳ぎ ☆ 背泳ぎ	▲ 背泳ぎ トレーニング	水中歩行	▲☆ バタフライ	水	▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ	水中エアロ	▲ 背泳ぎ スタート&ターン
木	▲ 自由形 ☆バタフライ		▲バタフライ ☆ 自由形	Mフェスタ 練習♪	14時25分~14時50分 水中エアロビクス		木	▲ バタフライ	▲ 平泳ぎ トレーニング	
金	腰痛予防 ウォーキング		▲ 背泳ぎ ☆ 平泳ぎ	▲ 自由形 トレーニング	▲☆ 平泳ぎ	ワンポイント	金	▲ 自由形 ☆ バタフライ	水中エアロ	Mフェスタ 練習♪ (個人競技)
土	水中運動 ジョギング		▲ 平泳ぎ ☆バタフライ	Mフェスタ 練習♪	▲☆ 背泳ぎ	ミニ トレーニング	土	19:00~ Mフェスタ練習♪ (団体競技)	19:25~ ▲ ワンポイント 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。									

Oh! Summer2018

はるおか サマー キャンペーン

9/30 まで

運動効率の王様じゃ!!

よっ! リハビリ キング~!

体力向上の王様!!

健康にいいこと 盛りだくさん!

入会金 1万円無料

水泳用品一式無料

▲	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★

6/24(日) マスターズフェスティバル 開催のため休校

6/29.30(金.土) 月末休校