

時間	10時30分~ 10時55分	11時00分~ 11時25分	11時30分~ 11時55分	12時00分~ 12時25分	13時00分	14時15分~ 14時40分	19時30分~ 19時55分	20時00分~ 20時25分	20時30分~ 20時55分	マーク案内	
月	S 水中歩行	<b>水中エアロビクス</b>	S ニアタイム &ランニング	◇ トレーニングLESSON	S レクリエーション			● 平泳ぎ	● クロール	◎ 基本的な LESSON	
火	◎ 基礎 LESSON		● クロール	S 水中 バレーボール		● 週替わり 泳法 LESSON		S 水中 エアロビクス (19:45~ 20:10)	S 水中 バレーボール	● 初級者への LESSON	
水	S ストレッチ		● 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON	S 水中 エアロビクス 14:20~14:35			◎ 基礎 LESSON	● 背泳ぎ	○ 中・上級者への LESSON	
木	S スイム& ランニング		S フェスティバル 練習	S 水中 バレーボール		S 水中歩行		S 水中 エアロビクス (20:00~ 20:25)	S 水中 バレーボール	S 泳力に 関係ない LESSON	
金	S 水中 バレーボール		● 背泳ぎ	◇ トレーニングLESSON	◎ コーチに お任せ			● バタフライ (19:45~ 20:10)	S 水中 バレーボール	◆・◇ トレーニング系 LESSON	
土	● 週替わり 泳法 LESSON		● バタフライ	◆ ミニ トレーニング LESSON				営業終了 20:00まで			
日	自由遊泳(会員様)		12時00分~16時00分	会員家族開放 12時00分~16時00分			一般遊泳 12時00分~16時00分 1人(1080円)				

Oh!  
Summer2018  
はるおか

**キャンペーン**

★1名様ご紹介ごとに...

クオカード1000円分プレゼント★



☆ 6月のお休み ☆

休校日	月末休校日
24日(日) マスタースフェスティバル 開催の為	29日(金) 30日(土)
☆ プールご利用についてのお願い ☆	
① コースご利用時は、コースプレートの指示に従いましてのご利用をお願い致します。	
② プール内に置いてあります、ビート板等の道具類につきましてはご使用後、元の場所に戻して頂きますようご協力お願い致します。	