



2018年
LESSON MENU

⑥ HARUOKA SWIMMING SCHOOL

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

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」

水泳シーズン到来

お友達をご紹介下さい



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】

6/29~6/30 月末休校日



熊本校

☎369-1235 【<http://www.haruka.co.jp>】