

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	12時30分～ 12時55分	14時10分～ 14時35分	14時40分～ 15時05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	21時00分～ 21時25分		
月	S たっぷり 水中運動	水中エアロビクス	● クロール ○ 背泳ぎ	● バタフライ ◇ トレーニングLESSON	● 平泳ぎ ○ クロール	● 平泳ぎ ○ クロール	● 平泳ぎ ○ クロール	● コーチにお任せ ○	水中エアロビクス	● クロール ○	S 水中 バレーボール		
火	● クロール ○ 背泳ぎ		● 平泳ぎ ◇ インターバル	S 水中 バレーボール	◎ 基礎 S 水中運動	◎ 基礎 S 水中運動	◎ 基礎 S 水中運動	◎ 基礎 S 水中運動		◎ 基礎 S 水中運動	◇ トレーニングLESSON	◇ トレーニングLESSON	
水	S ゆっくり 水中運動		● バタフライ ○ クロール	S 4泳法 ◇ トレーニングLESSON	● クロール ○ バタフライ	● クロール ○ 背泳ぎ	● クロール ○ 背泳ぎ	● クロール ○ 背泳ぎ		● 基礎 ○	● 基礎 ○	● 背泳ぎ ○	◇ インターバル
木	◎ 基礎 ○ バタフライ		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	S 水中 ストレッチ	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)		S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	◇ ショート トレーニング	S ダイエット
金	S スイム& ランニング		● クロール ○ バタフライ	● 平泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	● 平泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ ◇ インターバル	● 背泳ぎ ◇ インターバル	● 背泳ぎ ◇ インターバル		● バタフライ ○	● バタフライ ○	● 平泳ぎ ○	S 水中 バレーボール
土	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ		◎ 基礎 ○ クロール	S ダイエット	◎ 基礎 ○ クロール	● バタフライ ○ 平泳ぎ	● バタフライ ○ 平泳ぎ	● バタフライ ○ 平泳ぎ		● バタフライ ○	● バタフライ ○	◇ トレーニングLESSON	◇ トレーニングLESSON
日	自由遊泳(会員様) 10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)			
	マーク案内	◎ 基本的なLESSON	● 初級者へのLESSON	○ 中・上級者へのLESSON	S 泳力に関係ないLESSON	◇ インターバルLESSON							

Oh! Summer 2018 はるおかサマーキャンペーン

健康にいいこと盛りだくさん!

入会特典

入会金1万円無料
水泳用品一式無料

紹介特典

1名様ご紹介につき
クオカード1000円分
進呈!!

6月の休校日

マスタースフェスティバル・・・24日(日)

月末休校日・・・29日(金)・30日(土)

○お願い○

①歩行コースについて	ご利用の際は 広がらずに1列 でご利用ください。
②道具類について	ご使用後は、所定の場所にお戻し下さい。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。