

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00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分	
月	S AQUA BICS アクアビクス	水中エアロビクス	○ 基礎泳法	○ 背泳ぎ					○ (19時15分～) ウォーキング & 平泳ぎ	エアロ	S 水中 バレーボール	
火	○ ウォーキング ◎ 自由形		○ バタフライ	◎ 平泳ぎ	★ トレーニングLESSON					S AQUA BICS アクアビクス	◎ バタフライ	◎ トレーニングLESSON
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ 自由形	○ 平泳ぎ						○ (19時15分～) ウォーキング & バタフライ	エアロ	S 水中 バレーボール
木	○ 基礎泳法 ● バタフライ		○ 背泳ぎ	◎ 自由形	S 水中 バレーボール		S 25mスイム&バレー	○ 自由形	S 水中 運動	○ 自由形	◎ トレーニングLESSON	
金	S AQUA BICS アクアビクス		○ 水慣れレッスン	○ バタフライ			水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。		○ (19時15分～) ウォーキング & スイム	エアロ		
土	○ 自由形 ● 背泳ぎ		○ 平泳ぎ	◎ 25mスイム	★				○ 平泳ぎ	S AQUA BICS アクアビクス	○ 背泳ぎ	◎ トレーニングLESSON
日	自由遊泳(マスターズ会員様)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	○ 初級者へのLESSON	◎ 中級者へのLESSON	● 中・上級者へのLESSON	S シェイプアップLESSON	★ インターバルLESSON						

5/31
まで

ご紹介

お待ちしております!

1名ご紹介ごとに特典として

クオカード1,000円分

プレゼント!

マスターズフェスティバル

参加者募集中!!

開催日→6月24日(日)in赤間校

参加費→1,500円 ※詳しくは事務局・コーチまで

締切り→5月28日(月) お尋ねください

たくさんのご参加

お待ちしております!!

プールマナー

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。

☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

▲休校日のお知らせ▲

24日(日) マスターズフェスティバルの為、臨時休校

29日(金)30日(土) 月末休校日

<http://www.haruka.co.jp/>