

# 2018年 6月 LESSON MENU



和白校605-1515 <http://www.haruoaka.co.jp>

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~
朝	月	♥スローウォーキング	水中エアロビクス 元気に体を動かしましょ♡	○クロール	☆基礎レッスン	
	火	♥バレーボール		●平泳ぎ	◆ト レ ー ニ ン グ	
	水	♥アクアヨガ式エクササイズ		○背泳ぎ	○平泳ぎ	
	木	♥バレーボール		●クロール	●バタフライ	
	金	◎はるおか運動会		☆基礎レッスン	○バタフライ	
	土	♥バレーボール		○●ワンポイント	◆ト レ ー ニ ン グ	
				○平泳ぎ	○クロール	
		●バタフライ	●フィンスイム			
		○バタフライ	○背泳ぎ			
		●背泳ぎ	◆ト レ ー ニ ン グ			
		○クロール		◎はるおか運動会		
		●ミニトレ				

		19:15~	19:45~	20:15~
夜	月		水中エアロビクス	◎はるおか運動会
	火	○クロール	♥ダイエット運動	
	水		水中エアロビクス	○●ワンポイント
	木	○平泳ぎ	♥スローウォーキング	
	金		水中エアロビクス	○背泳ぎ
	土		♥シェイプアップ	
				◆ト レ ー ニ ン グ

		14:20~14:45
昼	月	♥バレーボール ※第1プール
	火	♥腰痛予防体操 ※第1プール
	水	水中エアロビクス♥ ※第1プール
	木	♥スローウォーキング ※第1プール
	金	☆クロール ※第1プール
	土	14:20~14:45 ♥水中運動 14:50~15:15 ミニトレ

**はるおかサマー**  
**キャンペーン開始!**

入会金無料!  
水泳用品一式無料! 1名ご紹介すると  
ウオカード1,000円分  
プレゼント!

### 【メニュー表の見方】

- ☆...水慣れ(初心者大歓迎)
- ...泳法(初級) ◇...泳力向上(初級)
- ...泳法(中上級) ◆...泳法向上(中上級)
- ♥...泳力を問わずどなたでもご参加いただけます

### 6月の休校日

24日(日) 臨時休校  
29・30日 月末休校日

### 24日(日)は..

マスターズフェスティバル  
開催の為、臨時休校です。