

**9月度 Masters Lesson Menu**

はるおかスイミングスクール原校 TEL 092-851-3315

午前の部		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部		20:00~	20:30~	
月	S	AQUA ウォーキング	<b>水中エアロビクス</b>	● 基礎レッスン ○ バタフライ	● バタフライ ○ トレーニング	月		● 水中エアロビクス ○	● 平泳ぎ	
火	● ○	● クロール ○ 平泳ぎ		● 背泳ぎ ○ クロール	● ワンポイント①・③週 ○ スタート・ターン②・④週	火	S	AQUA ウォーキング	○	○ トレーニング
水	S	AQUA ウォーキング		● 平泳ぎ ○ バタフライ	● 背泳ぎ ○ トレーニング	水	● ○	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ		● 水中エアロビクス
木	● ○	● 背泳ぎ ○ クロール		● 基礎レッスン ○ 平泳ぎ	● ○	木	S	AQUA ウォーキング	○	○ トレーニング
金	S	AQUA ウォーキング		● クロール ○ 背泳ぎ	● バタフライ ○ トレーニング	金		● 水中エアロビクス ○	●	● バタフライ
土	○●	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ		水中運動 プログラム (音楽に合わせて)	○● 個人メドレー	X				
日	PM12:40~16:00は会員及びご家族の方は無料でご遊泳いただけます。				お1人様1080円で一般の方もご遊泳いただけます。					

●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン S→水中運動レッスン (○ワンポイントは初級者~上級者まで入れます。 ※バタ足などでも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください)



# はるおかサマーキャンペーン

## 会員募集中

### ※キャンペーン9月30日まで

**休校日お知らせ**

9月17日→ 敬老の日

9月24日→ 振替休日

9月29・30日→ 月末休校

お間違えないようお願い致します。