

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	13時00分	14時15分~ 14時40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	マーク案内	
月	S ストレッチ	水中エアロビクス	● クロール ○ バタフライ	◇ トレーニングLESSON		S レクリエーション		● 背泳ぎ	● クロール	◎ 基本的な LESSON	
火	S スイム&ランニング		◎ 基礎レッスン ○ 平泳ぎ	S 水中バレーボール		● 週替わり泳法 LESSON	S 水中エアロビクス (19:45~20:10)	S 水中バレーボール		● 初級者への LESSON	
水	● 週替わり泳法 LESSON		● 平泳ぎ ○ クロール	◇ トレーニングLESSON		S 水中エアロビクス 14:20~14:35		◎ 基礎 LESSON	● バタフライ	○ 中・上級者への LESSON	
木	S 水中歩行		● バタフライ ○ ワンポイント	S 水中バレーボール		S 水中歩行		S 水中エアロビクス (20:00~20:25)	S 水中バレーボール	S 泳力に関係ない LESSON	
金	S 水中バレーボール		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ トレーニングLESSON		◎ コーチにお任せ		● 平泳ぎ (19:45~20:10)	S 水中バレーボール	◆・◇ トレーニング系 LESSON	
土	◎ 基礎 LESSON		● 背泳ぎ ○ クロール	◆ ミニトレーニング LESSON				営業終了 20:00まで			
日	自由遊泳（会員様） 12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）				

Oh! Summer2018
はるおか

キャンペーン
9/30まで

1名様ご紹介
ごとに...

クオカード
1000円分
プレゼント☆



☆ 9月のお休み ☆

祝日休校日	月末休校日
17日(月)敬老の日 24日(月)振替休日	29日(土) 30日(日)
☆ プールご利用についてのお願い ☆	
① コースご利用時は、コースプレートの指示に従いましてのご利用をお願い致します。	
② プール内に置いてあります、ビート板等の道具類につきましては、ご使用後、元の場所に戻して頂きますようご協力お願い致します。	

ホームページ <http://www.haruka.co.jp> ブログやってます!(^^)!

キャンペーン特典

**入会金
1万円無料**

水泳用品一式無料
(¥6,696~¥9,072相当)

マスタース 水着 + キャップ + ゴーグル
幼児・学童 水着 + キャップ + バッグ + ゴーグル

●12ヵ月以上の在籍が条件となります。 ●再入会の方は、入会金無料のみの特典となります。 ●条件を満たさない場合の内容等は、入会時に詳しくご説明させていただきます。