



# 2018年 LESSON MENU 9 HARUOKA SWIMMING SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~
月	※ 水中運動	<b>水中エアロビクス</b>	● 平泳ぎ ○ バタフライ	● 背泳ぎ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	○ バタフライ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900-1200m/30分 2menu
火	● クロール		● バタフライ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 750-1100m/30分 3menu	● クロール ○ 平泳ぎ	※ お任せ	● 背泳ぎ	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
水	※ 基礎		● 背泳ぎ ○ クロール	バタフライ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	※ 水中運動	※ 水中バレー	● 基礎	水中 エアロ ビクス
木	● 平泳ぎ		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル 750-1100m/30分 3menu	○ 平泳ぎ ● 背泳ぎ	※ お任せ	● クロール	◇ インターバル 900-1200m/30分 2menu
金	※ お任せ		● バタフライ ○ 平泳ぎ	● クロール ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
土	● 背泳ぎ		● 平泳ぎ ○ クロール					

日曜日 12:40~16:00 会員家族開放  
 会員及び家族の方は「無料」・一般の方は「1,080円」

**キャンペーン締め切り間近**  
**お友達をご紹介下さい**  
 ご家族のご紹介は事務手数料も無料

**入会金無料 水泳用品一式無料**

**1名様ご紹介毎にQUOカード1000円分進呈**

**熊本校 ☎369-1235 【http://www.haruka.co.jp】**

レッスンのご案内

- ※ 泳げない方も参加できるレッスン
- 基本的なレッスン
- 技術向上レッスン
- ◇ 泳力向上インターバルレッスン



【休校日】

- 9/17 敬老の日
- 9/24 振替休日
- 9/29-9/30 月末休校日