



2018年9月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315
http://www.haruoaka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~
月	水中歩行	水中エアロビクス	●クロール ○平泳ぎ	●バタフライ トレーニングコース			水中歩行	背泳ぎ
火	●クロール ○背泳ぎ		●平泳ぎ ○バタフライ	インターバル			水中運動	バタフライ
水	水中運動		●バタフライ ○クロール	●背泳ぎ トレーニングコース			クロール	水中パレー
木	●平泳ぎ ○バタフライ		●クロール ○背泳ぎ	インターバル			水中エアロビクス	平泳ぎ
金	水中歩行		◎基礎 ○平泳ぎ	○背泳ぎ			背泳ぎ	コーチに お任せ
土	●背泳ぎ ○平泳ぎ		●バタフライ ○クロール	運動の秋は、はるおかで！！				

レッスンのご案内

◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン
●印は、基本的なレッスン
○印は、技術向上の為のレッスン
無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

9月の休校日

17・24日 祝日休校日
29・30日 月末休校日

朝10:00より送迎バス運行中！お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい！

夜	19:45~	20:15~
月	平泳ぎ	水中エアロビクス
火	水中歩行	4泳法 リクエスト
水	クロール	水中エアロビクス
木	水中歩行	インターバル
金	4泳法 リクエスト	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日	会員開放12:30~16:00(マスターズ会員様は10:00~)会員及び家族の方は無料。一般の方は、1080円でご遊泳できます。	

サマーキャンペーン

特典

入会金1万円無料
水泳用品一式無料

9/30まで！

随時、無料体験実施中

ぜひお友達をご紹介下さい！！

- 〈マナーアップ〉
- ①コースは右側通行でご利用下さい。
 - ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
 - ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
 - ④お化粧・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
 - ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
 - ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。