

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	12時30分～ 12時55分	14時00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分
月	○ ウォーキング ◎ 背泳ぎ	<b>水中エアロビクス</b>	○ 自由形 ● バタフライ	S 水中 バレーボール					S AQUA BICS アクアビクス	○ バタフライ	
火	S AQUA BICS アクアビクス		○ 背泳ぎ ◎ 自由形	○ 平泳ぎ ★ トレーニングLESSON		S AQUA BICS アクアビクス	○ 水中 バレーボール		S (19時15分～) ウォーキング & 背泳ぎ	★ エアロ	S 水中 バレーボール
水	○ 基礎泳法 ● 平泳ぎ		○ バタフライ ◎ 背泳ぎ	● スタート ターン					○ 自由形	○ 平泳ぎ ★ トレーニングLESSON	
木	S AQUA BICS アクアビクス		○ 平泳ぎ ● 自由形	○ バタフライ ★ トレーニングLESSON		S 水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。			S (19時15分～) ウォーキング & バタフライ	★ エアロ	S 水中 バレーボール
金	○ 自由形 ◎ バタフライ		○ 水慣れレッスン ● 平泳ぎ	S 水中 バレーボール		S 水中 バレーボール			○ 平泳ぎ	○ 背泳ぎ ★ トレーニングLESSON	
土	S AQUA BICS アクアビクス		○ 背泳ぎ ★ トレーニングLESSON						S (19時15分～) ウォーキング & スイム	★ エアロ	
日	自由遊泳(マスターズ会員様)10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)			
マーク案内	○	○	◎	◎	●	S	S	S	★	★	★
		初級者へのLESSON	中級者へのLESSON	中級者へのLESSON	中・上級者へのLESSON	シェイプアップLESSON	シェイプアップLESSON	シェイプアップLESSON	インターバルLESSON	インターバルLESSON	インターバルLESSON

**ご紹介  
お待ちしております!**

**9/30まで!!**

**今月がラスト!**

**無料体験10日間実施中!!**

**ご入会者様もご紹介者様にもお得な特典もいただきます!!**

**プールマナー**

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。

☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

**★今月の休校日★**

17日(月/祝)24日(月/祝)29日(土)30日(日)

<http://www.haruka.co.jp/>