

2018年 9月 LESSON MENU



和白校605-1515
<http://www.haruka.co.jp>

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~			14:20~14:45			19:15~	19:45~	20:15~		
朝	月	😊 スローウォーキング	❤️ 水中エアロビクス ❤️	☆ 基礎レッスン	○ 平泳ぎ		昼	月	🎈 バレーボール ※第1プール	夜	月	❤️水中❤� エアロビクス	○ クロール			
	火	🎈 バレーボール		○ クロール	○ 背泳ぎ			火	😊 腰痛予防体操 ※第1プール		火	☆ 基礎レッスン	ダイエツト 運動	◆ト レ ー ニ ン グ		
	水	😊 アクアヨガ式 エクササイズ		☆ 基礎レッスン	○ バタフライ			水	🌙 水中エアロビクス ※第1プール		水	❤️水中❤� エアロビクス	○● ワンポイント			
	木	🎈 バレーボール		○ 背泳ぎ	○ クロール			木	😊 スローウォーキング ※第1プール		木	○ 平泳ぎ	スロ ー ウォーキング	◆ト レ ー ニ ン グ		
	金	😊 腰痛予防 体操		○ バタフライ	☆ 基礎レッスン			金	☆ クロール ※第1プール		金	❤️水中❤� エアロビクス	○ 背泳ぎ			
	土	🎈 バレーボール		○ 背泳ぎ		○● スイム&ラン			土		14:20~14:45 シェイプアップ 14:50~15:15 ミニトレ	土		シェイプ アップ	◆ト レ ー ニ ン グ	

日曜日の営業時間は10時~16時です。

☆9月17日(月)・24日(月)・29日(土)・30日(日)は休校日です。

お友達をご紹介ください! まだまだ暑い時期、気持ちいいプールで快適に運動しませんか? 😊

メニューの見方・・・☆水慣れ(初心者大歓迎) ○泳法(初級) ●泳法(中上級) ◇泳力向上(初級) ◆泳力向上(中上級)