

12月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~		19:30~	19:55~	20:25~
月	水中運動 ウォーキング	水中エアロビクス	▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ	▲ 背泳ぎ トレーニング	▲☆ 背泳ぎ	ミニ トレーニング	月	▲ 平泳ぎ ☆ 自由形	水中エアロ	▲☆ スタート練習 (初心者ok)
火	▲ 基礎 ☆ 平泳ぎ		▲ バタフライ ☆ 自由形	▲☆ レジスタンス トレーニング	14時25分~14時50分 水中エアロビクス		火	▲ バタフライ	▲ 背泳ぎ トレーニング	
水	10時40分~ ストレッチ運動		▲ 背泳ぎ ☆ バタフライ	▲ 平泳ぎ トレーニング	▲☆ 自由形	▲☆ 平泳ぎ	水	▲ 自由形 ☆ バタフライ	水中エアロ	▲☆ ターン練習 (初心者ok)
木	▲ 背泳ぎ ☆ 自由形		▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ	▲☆ スタート& ターン	14時25分~14時50分 水中エアロビクス		木	▲ 平泳ぎ	▲ 自由形 トレーニング	
金	腰痛予防 ウォーキング		▲ バタフライ ☆ 平泳ぎ	▲ 自由形 トレーニング	▲☆ 水中歩行	▲☆ 自由形	金	▲ 基礎 ☆ 背泳ぎ	水中エアロ	▲☆ ミニトレ
土	水中運動 ジョギング		▲ 平泳ぎ ☆ バタフライ	▲☆ ミニトレ	▲☆ バタフライ	ミニ トレーニング	土	19:00~ ▲☆ 平泳ぎ	19:25~ ▲ ワンポイント トレーニング	
日	日曜日の会員開放時間は12:00~16:00までとなります。 ※会員のご家族の方は無料で遊泳できます。									

マスターズコース
紹介者と同伴で
10日間無料体験
▼入会するとステキな特典が!▼

特典1 入会金無料

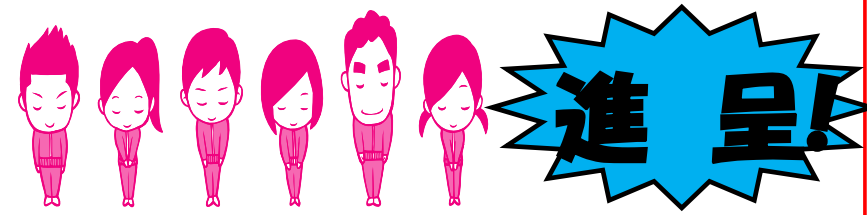
特典2 下のA、B、Cの中から
好きな商品をお選びください

A 水着・スイミングキャップ・ゴーグル

B クオカード 5,000円分

C はるおかオリジナル商品券
5,000円分

さらに...
ご紹介して
いただいた方には
クオカード10000円分



▲	初心者レッスン
☆	中 上級レッスン
基礎レッスン	呼吸動作など基本的な練習を行います。

★休校日のお知らせ★

**12/24 (月) 天皇誕生日
振替休日**

**12/29(土)~1/4(金)
年末年始休校**