

12月度

Masters Lesson Menu

はるおかスイミングスクール原校 TEL 092-851-3315

午前の部		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	午後の部		20:00~	20:30~	
月	S	AQUA ウォーキング	水中エアロビクス	● 基礎レッスン ○ バタフライ	● バタフライ ○ トレーニング	月	水中エアロビクス	● ○	平泳ぎ	
火	● ○	クロール 平泳ぎ		● 背泳ぎ ○ クロール	● ○	火	S AQUA ウォーキング	○	トレーニング	
水	S	AQUA ウォーキング		● 平泳ぎ ○ バタフライ	● 背泳ぎ ○ トレーニング	水	● 好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ ○		水中エアロビクス	
木	● ○	平泳ぎ クロール		● 基礎レッスン ○ 平泳ぎ	● スタート・ターン①・③週 ○ ワンポイント②・④週	木	S AQUA ウォーキング	○	トレーニング	
金	S	AQUA ウォーキング		● クロール ○ 背泳ぎ	● バタフライ ○ トレーニング	金	水中エアロビクス	● ○	バタフライ	
土	○●	好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ		水中運動 プログラム (音楽に合わせて)	○● 個人メドレー	X				
日		PM12:40~16:00は会員及びご家族の方は無料でご遊泳いただけます。			お1人様1080円で一般の方もご遊泳いただけます。					
●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン S→水中運動レッスン (○ワンポイントは初級者~上級者まで入れます。 ※バタ足などでも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください)										

ご紹介キャンペーン

ご紹介様と同伴されますと
10日間無料体験できます。

今年1年間ありがとうございました！！
2019年も原校職員一同頑張っていきますのでよろしくお願い致します。
良いお年をお迎えください。

はるおかスイミングスクール原校職員

ご紹介様とご一緒カード1,000円分進呈致します。

休校日

12月24日・振替え休日

年末年始休業日

12月29日~1月4日

お間違えがないようお願い致します