

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	13時00分	14時15分～ 14時40分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時55分	マーク案内
月	● 週替わり泳法 LESSON	水中エアロビクス	◎ 基礎レッスン ○ バタフライ	◇ トレーニングLESSON	S レクリエーション			◎ 基礎 LESSON	● クロール	◎ 基本的な LESSON
火	S 水中歩行		● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	S 水中バレーボール		● 週替わり泳法 LESSON	S 水中エアロビクス (19:45～20:10)	S 水中バレーボール		● 初級者への LESSON
水	◎ 基礎 LESSON		● クロール ○ 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON		S 水中エアロビクス 14:20～14:35 (12月26日は水中運動)		● バタフライ	● 平泳ぎ	○ 中・上級者への LESSON
木	S ストレッチ		● 背泳ぎ ○ スタート・ターン	S 水中バレーボール		S 水中歩行		S 水中エアロビクス (20:00～20:25)	S 水中バレーボール	S 泳力に関係ない LESSON
金	S 水中バレーボール		● バタフライ ○ クロール	◇ トレーニングLESSON		◎ コーチにお任せ		● 背泳ぎ (19:45～20:10)	S 水中バレーボール	◆・◇ トレーニング系 LESSON
土	S スイム&ランニング		● クロール ○ 背泳ぎ	◆ ミニトレーニング LESSON				営業終了 20:00まで		
日	自由遊泳（会員様） 12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）			



## マスタースコース紹介キャンペーン

紹介者と同伴で10日間無料体験！

体験後入会して頂くと...

特典1 入会金(10800円)無料！

特典2 A・B・Cの中から好きな商品1つプレゼント

A 水着・スイミングキャップ・ゴーグルプレゼント

B クオカード5000円プレゼント

C はるおかオリジナル商品券5000円プレゼント

紹介して頂くと

1名様ご紹介ごとに  
クオカード1000円分  
プレゼント★

☆ 12月のお休み ☆

祝日休校日

月末休校日

24日(金)天皇誕生日

29日(土)  
30日(日)  
31日(月)

☆ プールご利用についてのお願い ☆

- ① コースご利用時は、コースプレートの指示に従いましてのご利用をお願い致します。
- ② プール内に置いてあります、ビート板等の道具類につきましては、ご使用後、元の場所に戻して頂きますようご協力お願い致します。