



2018年 LESSON MENU **12** HARUOKA SWIMMING SCHOOL

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~
月	※ 水中運動	水中エアロビクス	● クロール ○ バタフライ	● 平泳ぎ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	○ バタフライ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900-1200m/30分 2menu
火	● 背泳ぎ		● バタフライ ○ クロール	◇ インターバル 750-1100m/30分 3menu	● 背泳ぎ ○ クロール	※ お任せ	● 平泳ぎ	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
水	※ 基礎		● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● バタフライ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	※ 水中運動	※ 水中バレー	● 基礎	水中 エアロ ビクス
木	● クロール		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル 750-1100m/30分 3menu	○ クロール	※ お任せ	● 背泳ぎ	◇ インターバル 900-1200m/30分 2menu
金	※ お任せ		● バタフライ ○ クロール	● 背泳ぎ ◇ インターバル 45 750-1100m/30分 3menu	● 平泳ぎ	※ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 900m/30分 1menu と矯正
土	● 平泳ぎ		● クロール ○ 背泳ぎ					

日曜日 12:40~16:00 会員家族開放
 会員及び家族の方は「無料」・一般の方は「1,080円」

 今年も一年お世話になりました! 

来年も変わらぬご愛顧を宜しくお願い申し上げます!

レッスンのご案内

- ※ 泳げない方も参加できるレッスン
- 基本的なレッスン
- 技術向上レッスン
- ◇ 泳力向上インターバルレッスン



【休校日】

12/24 振替休日

12/29~ 年末年始末休校日



熊本校 ☎369-1235 【<http://www.haruka.co.jp>】