



2018年12月・LESSON MENU

武蔵ヶ丘 339-3315
http://www.haruoaka.co.jp

朝	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~	昼	14:10~	14:40~	
月	水中運動	水中エアロビクス	●クロール ○背泳ぎ	●平泳ぎ トレーニングコース			水中運動	平泳ぎ	
火	●背泳ぎ ○平泳ぎ		●バタフライ ○クロール	インターバル			水中歩行	クロール	
水	水中歩行		◎基礎 ○平泳ぎ	●バタフライ トレーニングコース			背泳ぎ	水中パレー	
木	●クロール ○バタフライ		●平泳ぎ ○背泳ぎ	インターバル			水中エアロビクス	バタフライ	
金	水中運動		●バタフライ ○平泳ぎ	◇クロール			クロール	コーチに お任せ	
土	●平泳ぎ ○クロール		●背泳ぎ ○バタフライ	体力づくりの総仕上げ! どんどん泳ぎましょう!					

朝10:00より送迎バス運行中! お気軽にお問い合わせのうえ、是非ご利用下さい!

夜	19:45~	20:15~
月	背泳ぎ	水中エアロビクス
火	水中歩行	4泳法 リクエスト
水	クロール	水中エアロビクス
木	水中歩行	コーチに お任せ
金	4泳法 リクエスト	水中エアロビクス
土	自由遊泳~21:00	
日	会員開放12:30~16:00(マスターズ会員様は10:00~)会員及び家族の方は無料。一般の方は、1080円でご遊泳できます。	

ご紹介キャンペーン

ご紹介者様と同伴で10日間無料体験

ぜひお友達をご紹介下さい!!!

★ご紹介された方にはクオカード1,000円分プレゼント★

レッスンのご案内

- ◎印は、水慣れ・呼吸・脱力のレッスン
- 印は、基本的なレッスン
- 印は、技術向上の為のレッスン
- 無印は、泳力に関係なく誰でも参加できるレッスン

12月の休校日

- 24日 祝日休校日
- 29~31日 月末休校日

〈マナーアップ〉

- ①コースは右側通行でご利用下さい。
- ②プールサイドからの飛び込みは危険ですのでご遠慮下さい。
- ③トイレ使用後は必ずシャワーを浴びて下さい。
- ④お化粧・整髪料等を落とされてからご入水下さい。
- ⑤装飾品等は外されるようお願い致します。
- ⑥会員様同士での直接注意はトラブルの原因になりかねません。お気づきの点は職員にお申し付け下さい。