



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	12時30分～ 12時55分	14時00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分	
月	S AQUA BICS アクアビクス	水中エアロビクス	○ 自由形	○ 背泳ぎ					○ (19時15分～) ウォーキング & 自由形	エアロ		
火	○ 水慣れレッスン ◎ 背泳ぎ		◎ バタフライ	★ トレーニングLESSON					○ 平泳ぎ	○ バタフライ	★ トレーニングLESSON	
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ 基礎泳法	○ バタフライ			S AQUA BICS アクアビクス	○ 水中 バレー	○ (19時15分～) ウォーキング & 背泳ぎ	エアロ	S 水中 バレーボール	
木	○ 平泳ぎ ● バタフライ		○ 背泳ぎ	◎ 自由形	S 水中 バレーボール		S 水中 バレー		S バタフライ	○ 自由形	★ トレーニングLESSON	
金	S AQUA BICS アクアビクス		○ バタフライ	○ 自由形			水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。		○ (19時15分～) ウォーキング & スイム	エアロ	S 水中 バレーボール	
土	○ ウォーキング ● 平泳ぎ		○ ワンポイント ◎ 25mスイム	★					○ AQUA BICS アクアビクス	○ 背泳ぎ	★ トレーニングLESSON	
日	自由遊泳(マスターズ会員様)10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)				
	マーク案内	○ 初級者へのLESSON	◎ 中級者へのLESSON	● 中・上級者へのLESSON	S	シェイプアップLESSON		★	インターバルLESSON			

ご紹介お待ちしております!!

**無料体験10日間実施中!!**

体験後、ご入会いただくと...

特典1 **入会金無料**

特典2 **水泳用品** or **クオカード** or **商品券**

**プレゼント!!**

**《お知らせ》**

28日→営業最終日  
29日～  
→年末年始休校日

※詳しくは館内掲示等  
ご確認の程、よろしく  
お願い致します。

※12月は毎週月曜日、第一  
フェール(奥側)は選手コース  
の練習がありませんので  
18時～19時も全レーン  
ご利用可能になります。

**プールマナー**

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。

☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

**▲休校日のお知らせ▲**

24日(月/祝) 休校日

29日(土)30日(日)31日(月) 年末休校日

<http://www.haruka.co.jp/>