

2018年 12月 LESSON MENU



和白校605-1515
http://www.haruka.co.jp

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	12:30~			14:20~14:45			19:15~	19:45~	20:15~		
朝	月	☺ 腰痛予防 体操	❤️ 水中エアロビクス ❤️	☆ 基礎レッスン	○ クロール		昼	月	🎈 バレーボール ※第1プール	夜	月	❤️水中❤� エアロビクス	○ クロール			
	火	🎈 バレーボール		○ 平泳ぎ	○ 背泳ぎ			火	☺ 腰痛予防体操 ※第1プール		火	○ バタフライ	ダイエツト 運動	◆ト レ ー ニ ン グ		
	水	☺ スロ ウォーキング		○ クロール	○ バタフライ			水	🌙 水中エアロビクス ※第1プール		水	❤️水中❤� エアロビクス	○● ワンポイント			
	木	🎈 バレーボール		○ 背泳ぎ	○ 平泳ぎ			木	☺ スロ ウォーキング ※第1プール		木	○ 平泳ぎ	スロ ウォーキング	◆ト レ ー ニ ン グ		
	金	☺ アクアヨガ式 エクササイズ		☆ 基礎レッスン	○ クロール			金	☆ クロール ※第1プール		金	❤️水中❤� エアロビクス	○ 背泳ぎ			
土	🎈 バレーボール	○ バタフライ	○● スイム&ラン		土	14:20~14:45 シェイプアップ 14:50~15:15 ミニトレ	土	シェイプ アップ	◆ト レ ー ニ ン グ							

日曜日の営業時間は10時~16時です。

24日(月)・29日(土)~1月4日(金)は休校日でございます。

暖かい笑顔・プール・室内・お風呂でみなさまをポカポカにします♥

メニューの見方・・・☆水慣れ(初心者大歓迎) ○泳法(初級) ●泳法(中上級) ◇泳力向上(初級) ◆泳力向上(中上級)