



2024年

LESSON MENU

4

HARUOKA SWIMMING SCHOOL

熊本校

☎369-1235

【http://www.haruka.co.jp】

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~
月	● バタフライ	water <b>水中エアロビクス</b> aerobics	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● クロール ◇ インターバル	● バタフライ ○ 平泳ぎ	● バタフライ ※ 水中バレー
火	● 平泳ぎ		● クロール ○ バタフライ	◇ インターバル	● 平泳ぎ	● 平泳ぎ ※ お任せ
水	● 背泳ぎ		● バタフライ ○ クロール	● 平泳ぎ ◇ インターバル	● 平泳ぎ	※ 水中運動 ※ 水中バレー
木	● バタフライ		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル	● 背泳ぎ	● 背泳ぎ ※ お任せ
金	● クロール		● 平泳ぎ ○ バタフライ	● 背泳ぎ ◇ インターバル	● 背泳ぎ	● クロール ※ 水中バレー
土	水中 エアロ ビクス	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	 <div data-bbox="1372 1458 1742 1825" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>レッスン難易度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●基本泳法で 4種目10m~25mの練習</li> <li>○25メートル泳げる方の 技術向上練習</li> <li>◇25メートル以上 楽に泳げる方の 泳力向上トレーニング</li> </ul> </div>		<div data-bbox="1920 1458 2647 1603" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>4月の休校日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●4/29(月)~4/30(火)月末休校日</li> </ul> </div> 	
日	12:40~16:00 自由遊泳 ※マスタース会員様のみの遊泳となります					