

2025年4月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~		14:10~	14:40~		19:30~	
月		水中 エアロビクス	☆ 自由形	▲ ワンポイント ☆ トレーニング		▲☆ 平泳ぎ	▲☆ 自由形		▲ バタフライ ☆ トレーニング	
火	水中運動 ウォーキング	▲ 背泳ぎ	☆ ワンポイント			14:25~14:50 水中エアロビクス			火 水中エアロビクス	
水		水中 エアロビクス	☆ 平泳ぎ	▲ バタフライ ☆ トレーニング		▲☆ 背泳ぎ	▲☆ バタフライ		▲ ワンポイント ☆ トレーニング	
木	水中運動 ウォーキング	▲ 自由形	☆ 背泳ぎ						木 水中ウォーキング	
金		水中 エアロビクス	☆ バタフライ	▲ 平泳ぎ ☆ トレーニング		14:10~14:35 ミニトレ			▲ 背泳ぎ ☆ トレーニング	
土	水中運動 ウォーキング	▲ 基礎 ☆ ミニトレ							土	

マスターズ会員様は10:00~16:00まで遊泳できます。

▲	初級レッスン	☆今月の担当コーチ☆			☆休校日のお知らせ☆
☆	中上級レッスン	歌野原先生	錦戸先生	柴山先生	29日(火)30日(水)
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	美穂先生	沼口先生		月末休校日

プールデビューキャンペーン実施中

キャンペーン特典

特典① 入会金無料
特典② 水泳用品一式プレゼント

お知り合いを紹介後
ご紹介者様をご入校いただくと

1名ご紹介につき
QUOカード1,000円分プレゼント

無料体験も実施中!!

笑顔の花咲く
健康プール