

2026年2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		▲☆ 背泳ぎ	▲☆ バタフライ	月	▲ ☆	4泳法 トレーニング	
火	水中運動 ウォーキング	▲ バタフライ	☆	平泳ぎ		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	☆	背泳ぎ	▲ 自由形 ☆ トレーニング	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ 自由形	水	▲ ☆	4泳法 トレーニング		
木	水中運動 ウォーキング	▲ 平泳ぎ ☆ トレーニング						木	水中ウォーキング			
金		水中 エアロビクス	☆	バタフライ	▲ ワンポイント ☆ トレーニング	14：10～14：35 ミニトレ		金	▲ ☆	4泳法 トレーニング		
土	水中運動 ウォーキング	▲ 背泳ぎ ☆ ミニトレ	10:00～18:00まで遊泳できます。									
日	マスタース会員様は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☆	☆今月の休校日のお知らせ☆
☆	中上級レッスン	歌野原先生 錦戸先生 寺嶋先生	11日(水)・23日(月)…祝日休校日
基 礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	美穂先生 柴山先生 吉武先生	

新規会員募集中



お知り合いの方を紹介していただくと
入会していただいた方に

入会金 + 水着・キャップ 免除

ご家族やお友だちと一緒に
スイミング始めてみませんか？

**紹介者様に
QUOカード
1,000円分進呈**

無料体験受付中！！

公式LINE

