

2024年11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	☆ バタフライ	▲ 自由形 ☆ トレーニング	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ バタフライ	月	▲ 自由形 ☆ トレーニング
火	水中運動 ウォーキング	▲ 平泳ぎ	☆ 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	☆ 自由形	▲ ワンポイント ☆ トレーニング	14:10~14:35 ミニトレ		水	▲ 平泳ぎ ☆ トレーニング
木	スロー ウォーキング	▲ バタフライ	☆ 平泳ぎ	/	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ 自由形	木	水中ウォーキング
金	/	水中 エアロビクス	☆ 背泳ぎ	▲ 背泳ぎ ☆ トレーニング	14:10~14:35 ウォーキング		金	▲ バタフライ ☆ トレーニング
土	音楽と一緒に ウォーキング	▲ 自由形 ☆ 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	吉武先生	4日(月) 23日(土) = 祝日休校日 29日(金) 30日(土) = 月末休校日
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	池永先生	美穂先生		

**紹介キタコペーコ実施中**

1名ご紹介につき  
**QUOカード1,000円分**  
★プレゼント★

ご紹介者付きの  
入会費  
**10,000円**

**無料**  
水泳用品一式

無料体験も  
実施中