

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	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ バタフライ	▲4泳法	
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	☆トレーニング		
水		水中エアロビクス	☆	背泳ぎ	▲自由形	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ 自由形		
木	水中運動 ウォーキング	▲平泳ぎ						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	14:10~14:35 ミニトレ				
土	水中運動 ウォーキング	▲背泳ぎ			10:00~18:00まで遊泳できます。				
☆		☆ミニトレ			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☆			☆今月の休校日のおしらせ☆		
☆	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