

時間	10時30分~ 10時55分	11時00分~ 11時25分	11時30分~ 11時55分	12時00分~ 12時25分	12時45分	14時15分~ 14時40分	19時30分~ 19時55分	20時00分~ 20時25分	20時30分~ 20時55分	
月	水中歩行	水 中 エ ア ロ ビ ク ス	バタフライ	水中バレーボール		レクリエーション		コーチにお任せ	水中バレーボール	
火			クロール	トレーニング		リクエスト		トレーニング		
水	スイム&ランニング		背泳ぎ	水中バレーボール						
木			平泳ぎ	トレーニング		水中歩行				
金	水中バレーボール		フインスイム (4泳法)	リクエスト		コーチにお任せ				
土			バタフライ	ミニトレーニング						
日	自由遊泳(会員様) 12時40分~16時00分									



はるおか小倉校公式
Instagram

@HARUOKA_KOKURA

小倉校の様々な情報をお届けします
Instagramフォローお願いいたします。



はるおか公式
LINE

休校日・マスターズメニューなど
確認できます*
お友達追加をお願いいたします。

web・ホームページからも
無料体験受付中です。

ご家族・ご友人と一緒に
スイミングを始めてみませんか？

ご紹介の方が入校されたら
1名様毎にクオカード1,000円分を
進呈いたします。



☆6月のお休み☆

月末休校
29日(月)
30日(火)

暑くなっておりますので
熱中症対策としてこまめに
水分補給を、
お願い致します。