

2025年（令和7年）

2月度

TIME TABLE はるおかスイミングスクール小倉校

TEL : 093-922-1235
E-mail kokura-ss@haruoka.co.jp

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	13時00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	水中運動	水 中 エ ア ロ ビ ク ス	平泳ぎ（初級）	トレーニング		レクリエーション	水中エアロビクス 19:45～20:10	コーチにお任せ	ミニトレーニング
火			背泳ぎ（上級）	水中バレーボール		週替わり泳法		水中バレーボール	
水	スイム&ランニング		クロール（初級）	トレーニング					
木			バタフライ（上級）	水中バレーボール		水中歩行			
金	水中バレーボール		背泳ぎ（初級）	トレーニング		コーチにお任せ			
土			クロール（上級）	ミニトレーニング					
日	自由遊泳（会員様） 12時40分～16時00分							営業終了 20:00まで	

～生涯スポーツとしての水中運動の提案～

水のもつ4つの力

浮力

Buoyancy of Water

- 無重力に近い状態なのでリラックスできる
- 腰・膝などにかかる負担が少ない

抵抗

Resistance of Water

- 陸上で同じ動きをするより効果が大きい
- 自分のペースで負荷をコントロールできる

水圧

Water pressure

- 呼吸器官の強化・心肺機能の向上
- 循環器系全体の活性化

水温

Water temperature

- 寒冷刺激による体温調節機能の強化
- 風邪をひきにくくなる

水の4つパワーを水中運動にて是非ともご体感下さい！

blogも更新中です！



☆2月のお休み☆

祝日休校日

11日（火）
24日（月）

ホームページ <http://www.haruka.co.jp>

お知らせもご確認ください

無料体験の受付は

Web予約：オススメ
(<https://www.haruka.co.jp/sys/applicant-keys>)