



2026年
LESSON MENU

2

HARUOKA SWIMMING SCHOOL
熊本校 ☎369-1235 【<http://www.haruka.co.jp>】

	10:30～	11:00～	11:30～	12:00～
月		水中 エアロビクス	● クロール ○ 背泳ぎ	◇ ペーパー インターバル
火	● 平泳ぎ	● バタフライ ○ クロール	◇ インターバル	
水		水中 エアロビクス	● 平泳ぎ ○ バタフライ	● 体力アップ ◇ ペーパー インターバル
木	● クロール	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル	
金		水中 エアロビクス	● バタフライ ○ クロール	◇ ペーパー インターバル

14:10～	14:40～
● 平泳ぎ	※ 水中バレー
● クロール	※ 水中バレー
	
● 水中運動	※ 水中バレー
● 背泳ぎ	※ 水中バレー

土曜・日曜は自由遊泳となっております

●土曜 10:00～12:40

●日曜 12:40～16:00

※マスタース会員様のみの遊泳となります

レッスン難易度

- 基本泳法で
4種目10m～25mの練習
- 25メートル泳げる方
技術向上練習
- ◇25メートル以上
楽に泳げる方
泳力向上トレーニング



お友達をご紹介します！



ご入会いただきますと1年間在籍のお約束で...

入会金 + 水着・帽子 を免除！

・お友達をご紹介しますと「クオカード1,000円」プレゼント！

2月の休校日

- 2月11日(水)
建国記念の日
- 2月23日(月)
天皇誕生日