



2026年  
LESSON MENU

②

HARUOKA SWIMMING SCHOOL  
熊本校 ☎ 369-1235 [<http://www.haruoka.co.jp>]

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~
月		<b>水中 エアロビクス</b>	● 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		<b>水中 エアロビクス</b>	● 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		<b>水中 エアロビクス</b>	● 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	※ 水中バー
	● クロール	※ 水中バー
	● 水中運動	※ 水中バー
	● 背泳ぎ	※ 水中バー

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

※マスターズ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メートル泳げる方の  
技術向上練習

◇25メートル以上  
楽に泳げる方の  
泳力向上トレーニング

お友達をご紹介下さい！

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！**

・お友達をご紹介いただきますと「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