



2026年
LESSON MENU

4

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	● バタフライ ○ クロール	◇ ペーパー インターバル
火	● 平泳ぎ	● 背泳ぎ ○ バタフライ	◇ インターバル	
水		水中 エアロビクス	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	● 体カアップ ◇ ペーパー インターバル
木	● バタフライ	● クロール ○ 平泳ぎ	◇ インターバル	
金		水中 エアロビクス	● 背泳ぎ ○ バタフライ	◇ ペーパー インターバル

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

※マスターズ会員様のための遊泳となります

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 **無料**

・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!

4月の休校日

●4月29日(水)

~4月30(木)

月末休校日