



2025年

LESSON MENU

1

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 ○ クロール	◇ 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
	● バタフライ ○	※ 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



あけまして
おめでとう
ございます



旧年中は大変お世話になりました

今年も職員一同皆様の健康管理に努めさせていただきます
より一層ご愛顧お願い申し上げます。

年末年始と1月の予定

- 休校日 12/29(日)~1/4(土)
- 新春初泳ぎプール開放
1/5(日)~1/7(火) 11:00~15:00
※マスターズ・ベビーコースの会員様のみの
遊泳となります。バスの送迎はありません。
- 通常授業 1/8(水)~
- 成人の日 1/13(月)
- 月末休校日 1/29(水)~1/31(金)