2025年 LESSON MENU ⑫

HARUOKA SWIMMING SCHOOL

熊本校 ☎369－1235【http://www.haruoka.co.jp】

	10:30～	11:00～	11:30～	12:00～	14:10～	14:40～
月		水中 エアロビクス	● 平泳ぎ ○ バタフライ	◇ ペーパーインターバル	● クロール	※ 水中バレー
火	● クロール	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ インターバル		● 平泳ぎ	※ 水中バレー
水		水中 エアロビクス	● クロール ○ 背泳ぎ	● 体力アップ ◇ ペーパーインターバル		
木	● 平泳ぎ	● バタフライ ○ クロール	◇ インターバル		● 背泳ぎ	※ 水中バレー
金		水中 エアロビクス	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	◇ ペーパーインターバル	● 水中運動	※ 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

12月の休校日

●12/29（月）
～12/31（水）
月末休校日