

# 2025 年 4 月度 レッスン メニュー 水巻校 TEL093-202-1235

モーニングコース(月~金 10:00~14:00 土 10:00~12:30 日 10:00~16:00)				デイコース(月~金 14:00~19:00 土 13:00~18:00 日 10:00~16:00)				ナイトコース(月~金 17:00~21:00 土 17:00~20:00 日 10:00~16:00)								
10:30~10:55		11:00~11:25		11:30~11:55		12:00~12:25		14:10~14:35		14:40~15:05		20:00~20:25		20:30~20:50		
月	水中 エアロビクス		●	バタフライ	S	水中ストレッチ	◇	トレーニングLESSON	●	平泳ぎ	○	バタフライ	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール
火	S	たっぴい 水中運動	●	背泳ぎ	○	平泳ぎ	S	水中 バレーボール	◇	トレーニングLESSON	●	背泳ぎ	○	平泳ぎ	◇	トレーニングLESSON
水	水中 エアロビクス		●	平泳ぎ	●	クロール	◇	トレーニングLESSON	☆	基礎	○	背泳ぎ	S	水中 エアロビクス		
木	S	スイム& ランニング	●	クロール	○	背泳ぎ	☆	基礎	水中エアロビクス (14:15~14:35)				◇	トレーニングLESSON		
金	水中 エアロビクス		●	背泳ぎ	○	平泳ぎ	◇	トレーニングLESSON	●	バタフライ	○	クロール	S	水中 エアロビクス	S	水中 バレーボール
●	初級 レッスン		○	中上級 レッスン		☆	基礎的なレッスン		◇	メニューに基づき泳ぐレッスン		S	泳げなくても 参加できるレッスン			

## プールデビュー キャンペーン

# 2025

27日(日)は無料体験会の為、  
子供用プールのご利用ができません。  
ご理解とご協力をお願い致します。



新規入会特典

**水泳用品一式 + 入会金 1万円 無料**

学童(水着・キャップ・バック・ゴーグル)  
マスタース(水着・キャップ・ゴーグル)  
ベビー(学童またはマスタースのいずれかを選択)

ご紹介特典

紹介していただいた会員様に  
1名ごとにクオカードをプレゼント

ご友人・お知り合い → **1000円分**  
ご家族 → **2000円分**

今月の休校日  
**29日(火)・30日(水)**

ご家族・ご友人・お知り合いの  
ご紹介お待ちしております。