2026 年 11 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 10:00～18:00 日 10:00～16:00)				デイコース(月～金14:00～19:00 土 10:00～18:00 日 10:00～16:00)				ナイトコース(月～金 17:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～16:00)			
	10:30～10:55		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	● 平泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	S 水中バレー	● クロール	○ 背泳ぎ	S 水中エアロビクス	S 水中バレーボール
火	S たっぷり水中運動	● クロール ○ バタフライ	S 水中バレーボール		● バタフライ	○ 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON	
水		水中エアロビクス	● 平泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ	● 平泳ぎ	○ クロール	S 水中エアロビクス	
木	S スイム＆ランニング	● バタフライ ○ 平泳ぎ	● 背泳ぎ ○ クロール		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	● クロール ◇ トレーニングLESSON	● バタフライ	● 背泳ぎ	○ コーチにお任せ	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



ご紹介入会特典





ご紹介の程 よろしくお願いします。
紹介していただいた会員様には、
クオカード１０００円プレゼント!



マスターズコース　○入会金・水着・キャップ（免除）

学童コース　○入会金・水着・帽子・バック(免除)

ベビーコース　○入会金(免除)
(学童コースへクラス変更時に水着・帽子・バックを進呈)

22日（日）はジュニアカップ開催の為、
子供用プールの使用が
出来ない時間帯がございます。
時間帯は、
13：30～16：00になります。
ご迷惑をお掛けますが
予めご了承ください。

今月の休校日

3日(火)　23日(月)

29日(日)　30日(月)