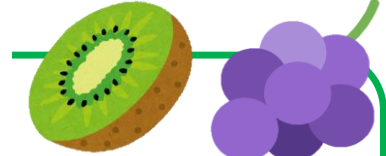



2024 年 11 月度 レッスン メニュー 水巻校 TEL093-202-1235

| モーニング コース       |                 |                 |   | デイ コース                            |   |                 |                           | ナイト コース         |   |                    |   |                 |                     |                 |  |
|-----------------|-----------------|-----------------|---|-----------------------------------|---|-----------------|---------------------------|-----------------|---|--------------------|---|-----------------|---------------------|-----------------|--|
| 10:30~<br>10:55 |                 | 11:00~<br>11:25 |   | 11:30~<br>11:55                   |   | 12:00~<br>12:25 |                           | 14:10~<br>14:35 |   | 14:40~<br>15:05    |   | 20:00~<br>20:25 |                     | 20:30~<br>20:50 |  |
| 月               |                 | ● 水中<br>エアロビクス  | ◇ | ● 背泳ぎ<br>トレーニングLESSON             | S | 水中ストレッチ         | ☆                         | 基礎              | ○ | クロール               | S | ● 水中<br>エアロビクス  | S                   | 水中<br>バレーボール    |  |
| 火               | S たっぴい<br>水中運動  | ● クロール<br>○ 平泳ぎ | S | 水中<br>バレーボール                      |   |                 | ●                         | クロール            | ○ | バタフライ              | ◇ | トレーニングLESSON    |                     |                 |  |
| 水               |                 | ● 水中<br>エアロビクス  | ◇ | ● クロール<br>● 背泳ぎ<br>トレーニングLESSON   |   |                 | ●                         | バタフライ           | ○ | 背泳ぎ                | S | ● 水中<br>エアロビクス  |                     |                 |  |
| 木               | S スイム&<br>ランニング | ● 平泳ぎ<br>○ 背泳ぎ  | ☆ | 基礎<br>バタフライ                       |   |                 | 水中エアロビクス<br>(14:15~14:35) |                 |   |                    | ◇ | トレーニングLESSON    |                     |                 |  |
| 金               |                 | ● 水中<br>エアロビクス  | ◇ | ● クロール<br>● バタフライ<br>トレーニングLESSON | ● | 背泳ぎ             | ○                         | 平泳ぎ             | S | ● 水中<br>エアロビクス     | S | 水中<br>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<br>泳ぐレッスン |   | S               | 泳げなくても<br>参加できるレッスン |                 |  |

ご紹介入会特典 ▼入会するとステキな特典が!▼


**マスタースコース** 

- ①入会金無料
- ②A・B・Cのお好きな商品をお選びください
  - A 水着・キャップ・ゴーグル
  - B クオカード5000円分
  - C はるおかオリジナル商品券5000円分

**学童・ベビーコース** 

- ①入会金無料
- ②A・Bのお好きな商品をお選びください
  - A 水着・キャップ・ゴーグル・スクールバック
  - B クオカード3000円分

※ベビーコースには、マスタース特典Aの選択も可

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 

17日(日)はジュニアカップの為、  
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いたします。

今月の休校日 4日(月)・23日(土)・29日(金)・30日(土)

ご家族・ご友人・お知り合いの  
ご紹介お待ちしております。